

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月30日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 547 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 ダルマダイの木の芽焼【ダルマダイの照焼】 野菜のソテー 胡瓜のナムル 金時豆  エネルギー: 581 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 豆腐ハンバーグ もやしとにらのかか炒め【大根かか煮】 キャベツのピーナツ和え ちりめん山椒【キウイ】 エネルギー: 523 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3
3月31日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 べったら漬【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	肉うどん いなり寿司 白菜のゆかり和え 抹茶プリン エネルギー: 623 蛋白質: 19 脂質: 28 塩分相当量: 3	御飯 鮭のクリームソースかけ 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ ゆずみそ  エネルギー: 609 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月1日(土)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 539 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 4	赤飯 鶏肉の甘辛煮 清汁 胡瓜のおかか和え 柚子カットゼリー エネルギー: 585 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 4	御飯 カラスカレイのピカタ ひじきの煮物 ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 菜公【りんご缶】 エネルギー: 533 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3
4月2日(日) 	ロールパン コンソメスープ キャベツサラダ 豆乳プリン【プリン】 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【茄子の煮物】 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 620 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 たらのおーロラソースかけ ピーマンの炒め物 大根なます 金時芋 エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月3日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 谷川漬【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 569 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼き カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【大根の和え物】 蒸しケーキいちご【葛ゼリー】 エネルギー: 533 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 牛肉の二色巻き 白菜のたらこ炒め 胡瓜の香り和え のり豆【のり佃】 エネルギー: 579 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月4日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 中華風卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 小松菜のお浸し 子持ち昆布【洋梨缶】 エネルギー: 567 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 鯖の味噌煮 ビーフンソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 わかめの磯漬【キウイ・パインゼリー】 エネルギー: 595 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月5日(水) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ【ももゼリー】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	ちらし寿司 ダルマダイの照り焼き 清汁 胡瓜の利久あえ 和菓子【葛ゼリー】  エネルギー: 595 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 チキンチャップ 南瓜の煮物 ぬた【白菜の酢味噌和え】 しば漬【しそわかめ】 エネルギー: 607 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。