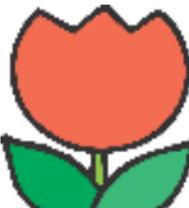


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月20日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん山椒【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 503 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	瓦そば おむすび ブロッコリーのサラダ ヨーグルトムース エネルギー: 602 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の粕漬焼 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 甘夏缶【オレンジジュース】  エネルギー: 562 蛋白質: 24 脂質: 5 塩分相当量: 3
4月21日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【長芋の煮物】 山川漬【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ 野菜のソテー 新玉葱の土佐酢和え 胡ちゃん漬【りんご】 エネルギー: 617 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の治部煮 大根の煮物 筍の木の芽和え【焼茄子】 子持ち昆布【昆布佃煮】 エネルギー: 574 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
4月22日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【キャベツの煮物】 味付のり【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 534 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の柳川風煮 えのきの中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 葉わさび漬【みかん缶】 エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 南瓜のスープ煮 シーザーサラダ ゆずみそ エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月23日(日) 	デニッシュパン コンソメスープ ポテトサラダ アセロラゼリー【りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 562 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 1	御飯 鮭の塩焼き ふきの煮物【里芋の煮物】 小松菜のごま和え【小松菜の和え物】 刻みたくあん【黄桃缶】  エネルギー: 474 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 さつま芋のレモン煮 胡瓜の梅おかか和え めかぶ佃煮 エネルギー: 662 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 1
4月24日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 わかめ磯漬【ふりかけ・漬物ペースト】 牛乳 エネルギー: 464 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 タイの磯辺焼【タイの塩焼】 マーボー茄子 キャベツのツナ和え さわやか漬【オレンジ】 エネルギー: 591 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の甘酢あんからめ ビーフンソテー ほうれん草の菜種和え しそわかめ【のり佃】 エネルギー: 640 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 4
4月25日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 578 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 五目煮豆 小松菜の和え物 いちご【ヨーグルト】 エネルギー: 632 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の西京焼 もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 アスパラサラダ【ブロッコリーサラダ】 しその実漬【昆布ちりめん・漬物ペースト】 エネルギー: 519 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
4月26日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 昆布佃煮 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 さごしの木の芽焼 けんちょう 胡瓜の利久あえ わかめの磯漬【白桃缶】 エネルギー: 557 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンソテー 白菜の酢の物 黄金いか【甘夏缶】  エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2

*【 】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。