

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月27日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 タイの香味ソースかけ 野菜炒め 胡瓜の中華和え バナナ【バナナムース】	御飯 豚肉のしそ炒め カリフラワーの華風煮 海草サラダ【トマトサラダ】 金時芋 
	エネルギー: 509    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 648    蛋白質: 29 脂質: 18        塩分相当量: 2	エネルギー: 552    蛋白質: 23 脂質: 12        塩分相当量: 2
4月28日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め物【大根の煮物】 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 焼肉 白菜の中華煮 とろろ芋 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】 	御飯 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 野菜の卵とじ ところてんの酢醤油かけ うにくらげ【黄桃缶】
	エネルギー: 502    蛋白質: 15 脂質: 7         塩分相当量: 4	エネルギー: 647    蛋白質: 23 脂質: 16        塩分相当量: 1	エネルギー: 532    蛋白質: 27 脂質: 12        塩分相当量: 4
4月29日(土) 昭和の日 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 のり佃 牛乳 	御飯 赤魚の野菜あんかけ 雷汁 チンゲン菜のくるみ和え 金時豆	御飯 肉団子のスープ煮 ほうれん草のソテー パンプキンサラダ 菜公【ふりかけ・ペースト漬物】
	エネルギー: 505    蛋白質: 16 脂質: 6         塩分相当量: 3	エネルギー: 548    蛋白質: 24 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 624    蛋白質: 17 脂質: 21        塩分相当量: 3
4月30日(日)	クロワッサン コンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 サーモンステーキ 煮しめ【里芋の煮物】 ブロッコリーのおかか和え 胡ちゃん漬【みかん缶】	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 レタスサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 554    蛋白質: 18 脂質: 25        塩分相当量: 2	エネルギー: 552    蛋白質: 27 脂質: 10        塩分相当量: 2	エネルギー: 604    蛋白質: 21 脂質: 18        塩分相当量: 3
5月1日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 桜漬【甘夏缶】 牛乳 	赤飯 豚肉のごま焼き【豚肉の照焼】 かき卵汁 キャベツの酢の物 ティラミス【チョコプリン】	御飯 ダルマダイの昆布煮 チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 福神漬【りんご缶】
	エネルギー: 479    蛋白質: 16 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 27 脂質: 18        塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 27 脂質: 17        塩分相当量: 2
5月2日(火)	麦飯 味噌汁 焼き豆腐の生姜煮 ふりかけ【白桃缶】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 大豆の煮物 胡瓜の酢の物 りんご【りんごゼリー】 	御飯 白身魚の粕漬焼 うの花炒り【茄子の炒め煮】 トマトサラダ 刻み高菜【うめびしお】
	エネルギー: 512    蛋白質: 18 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 25 脂質: 14        塩分相当量: 2	エネルギー: 557    蛋白質: 25 脂質: 12        塩分相当量: 3
5月3日(水) 憲法記念日 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 昆布佃煮 牛乳	豆御飯 かに玉あんかけ 清汁 胡瓜サラダ 苺ムースケーキ【いちごムース】	御飯 赤魚のおろし煮 キャベツのカレーソテー シーザーサラダ 黒豆 
	エネルギー: 485    蛋白質: 15 脂質: 5         塩分相当量: 3	エネルギー: 596    蛋白質: 24 脂質: 19        塩分相当量: 5	エネルギー: 634    蛋白質: 30 脂質: 18        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。