

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>4月6日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 福神漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 515 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の甘辛煮 アスパラのソテー【ほうれん草ソテー】 白菜のポン酢和え 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 616 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 えのき中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 キャベツの甘酢和え ちりめん昆布【うめびしお】 エネルギー: 522 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
<b>4月7日(金)</b>	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの炒め煮】 さわかき漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトの煮物 胡瓜のおかか和え 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】  エネルギー: 615 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 ブリの煮付け にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 おくらの酢の物【卵豆腐】 葉わさび漬【ふりかけ・漬物ペースト】 エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
<b>4月8日(土)</b>	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳  エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイの梅肉ソースかけ 野菜のソテー 胡瓜の中華和え 刻み高菜【白桃缶】 エネルギー: 543 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の香草焼 カリフラワーの華風煮 レタスサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 618 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
<b>4月9日(日)</b> 	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のカレー焼 マカロニソテー コールスローサラダ うにくらげ【しそわかめ・漬物ペースト】  エネルギー: 648 蛋白質: 22 脂質: 25 塩分相当量: 3	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 五目煮豆 ブロッコリーサラダ 刻みたくあん【洋梨缶】 エネルギー: 580 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 1
<b>4月10日(月)</b>	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 胡ちゃん漬【みかん缶】 牛乳  エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のトマトソースかけ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 小松菜の和え物 いちご【いちごムース】 エネルギー: 542 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイ南部焼【ダルマダイの照焼】 大根のそぼろ煮 はなっこりの辛子和え 昆布佃煮  エネルギー: 617 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 3
<b>4月11日(火)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 ふくさ焼き 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢和え べったら漬【キウイ】  エネルギー: 605 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 さごしの照り焼き なすの揚げ煮 胡瓜の利久あえ 金時豆 エネルギー: 624 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
<b>4月12日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【キャベツの煮物】 菜公【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 508 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の西京焼き うの花炒り【高野豆腐の煮物】 ブロッコリーのくるみ和え フルーツヨーグルト エネルギー: 610 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の炊き合わせ 春雨の中華炒め 胡瓜サラダ たいみそ  エネルギー: 557 蛋白質: 18 脂質: 14 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。