

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>4月19日(木)</b> 	<b>麦飯</b> <b>味噌汁</b> くきわかめの佃煮【切干大根の煮物・卵ロール】 <b>葉わさび漬【ふりかけ】</b> <b>牛乳</b>	<b>御飯</b> シューマイの辛子醤油かけ ピーマンのかか炒め 胡瓜の利休和え <b>プリン</b>	<b>御飯</b> 白身魚のピカタ 大豆の煮物 レタスの海藻サラダ【キャベツのサラダ】 <b>ゆずみそ</b>
	エネルギー: 503    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量 3	エネルギー: 634    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量 4	エネルギー: 542    蛋白質: 28 脂質: 10    塩分相当量: 2
<b>4月20日(金)</b>	<b>麦飯</b> <b>味噌汁</b> いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃煮】 <b>牛乳</b>	<b>御飯</b> 中華風卵焼き 蓮根の煮物【大根の煮物】 ごぼうサラダ【レタスのサラダ】 福神漬【しそわかめ・洋梨ゼリー】	<b>御飯</b> 鮭の南部焼き 南瓜のクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【白桃缶】 
	エネルギー: 483    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量 3	エネルギー: 636    蛋白質: 23 脂質: 19    塩分相当量 4	エネルギー: 588    蛋白質: 29 脂質: 13    塩分相当量: 3
<b>4月21日(土)</b> 	<b>麦飯</b> <b>味噌汁</b> 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 <b>牛乳</b>	<b>御飯</b> カラスカレイの甘酢あんかけ 里芋といかの煮物 キャベツのサラダ たくあん【昆布佃煮】	<b>御飯</b> 鶏肉のハニーマスタード焼き 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 胡瓜の中華和え <b>ビワ缶</b>
	エネルギー: 550    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量 4	エネルギー: 534    蛋白質: 25 脂質: 8    塩分相当量 3	エネルギー: 588    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2
<b>4月22日(日)</b>	<b>アップルデニッシュ</b> <b>オニオンスープ</b> <b>パンプキンサラダ</b> はちみつレモンゼリー <b>牛乳</b>	<b>御飯</b> 回鍋肉 ブロッコリーのかにあんかけ もずくの酢の物【卵豆腐】 ちりめん山椒【黄桃缶】 	<b>御飯</b> 鮭の香草焼き もやしとにらのかか炒め【インゲンのかか煮】 胡瓜のサラダ 山川漬【のり佃煮】
	エネルギー: 608    蛋白質: 15 脂質: 30    塩分相当量 2	エネルギー: 469    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量 3	エネルギー: 587    蛋白質: 29 脂質: 11    塩分相当量: 3
<b>4月23日(月)</b> 	<b>麦飯</b> <b>味噌汁</b> がんもの煮物【卵ロール】 しそわかめ <b>牛乳</b>	<b>御飯</b> 白身魚のオーロラソースかけ 南瓜のスープ煮 おくらの酢の物【とろろ芋】 桜漬【甘夏缶・オレンジジュース】	<b>御飯</b> 鶏肉の酢醤油煮 えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 ビーフナムル たいみそ 
	エネルギー: 502    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量 3	エネルギー: 536    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量 2	エネルギー: 620    蛋白質: 26 脂質: 18    塩分相当量: 3
<b>4月24日(火)</b>	<b>麦飯</b> <b>味噌汁</b> こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 めかぶ佃煮 <b>牛乳</b> 	<b>御飯</b> 和風焼肉 蓮根の煮しめ【キャベツの煮物】 レタスのシーザーサラダ ブルーベリーヨーグルト	<b>御飯</b> 魚の木の芽焼き さつま芋と切り昆布の煮物 新玉葱の土佐酢和え さわやか漬【ふりかけ・うめびしお】
	エネルギー: 504    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量 3	エネルギー: 639    蛋白質: 24 脂質: 19    塩分相当量 2	エネルギー: 586    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 3
<b>4月25日(水)</b> 	<b>麦飯</b> <b>味噌汁</b> 長芋の煮物 しその実わかめ【白桃缶】 <b>牛乳</b>	<b>御飯</b> ダルマダイの朝鮮焼き チンゲン菜のソテー 白菜の酢味噌和え マドレーヌ【桃ゼリー】	<b>御飯</b> 豚肉の甘酢あんからめ ふきの煮物 胡瓜の中華和え オレンジ【オレンジジュース】
	エネルギー: 526    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量 4	エネルギー: 592    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量 3	エネルギー: 565    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 4

\*【 】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。