

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月12日(木)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しそ昆布【しそわかめ・ポテトサラ 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ さつま芋のレモン煮 アスパラのサラダ【キャベツのサラダ】 山川漬【みかん缶】	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【いんげんの煮物】 胡瓜の土佐和え のり佃煮 
	エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 623 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 619 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
4月13日(金)	麦飯 味噌汁 蒟蒻の炒め煮【切干大根の煮物】 胡ちゃん漬【たらこふりかけ・うめびしお】 牛乳	ハヤシライス ワンタンスープ キャベツのコールスローサラダ 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯 さごしの磯辺焼 長芋のそぼろ煮 めた【胡瓜の酢味噌和え】 刻み高菜【白桃缶】
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 656 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量 3	エネルギー: 560 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3
4月14日(土)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 野沢菜ちりめん【のり佃煮】 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え みかん缶【オレンジジュース】	御飯 八宝菜  茄子の煮物 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 497 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 666 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量 3	エネルギー: 548 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2
4月15日(日)	クリームパン ワカメスープ オムレツ  ピーチゼリー 牛乳	御飯 青椒牛肉絲 肉じゃが 白菜のポン酢和え ヨーグルト	御飯 赤魚の梅煮 蓮根としめじの甘辛炒め【チンゲン菜煮物】 ビーフナムル 山菜佃煮【洋梨缶】
	エネルギー: 501 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 661 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量 2	エネルギー: 546 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4
4月16日(月)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 めかぶ佃煮 牛乳	御飯 ポークチャップ 金平ごぼう【キャベツの煮物】 もやしのゆかり和え  菜公【びわ缶】	御飯 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の中華炒め ポテトのたらこマヨネーズあえ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 545 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 549 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量 3	エネルギー: 601 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2
4月17日(火)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 菊水漬【みかんゼリー・ふりかけ】 牛乳	筍ごはん さごしの照り焼き 清汁 ホウレン草の和え物 いちごフルーチェ	御飯 牛肉の甘辛煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 黒豆
	エネルギー: 511 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 4	エネルギー: 535 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量 2	エネルギー: 638 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月18日(水)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 子持ち昆布【のり佃煮】 牛乳	御飯 さばの塩焼 けんちょう キャベツのサラダ うめびしお	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜のスープ煮 アスパラゴースト和え【インゲンピース和え】 奈良漬【洋梨缶】
	エネルギー: 494 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 638 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量 3	エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 15 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。