

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月5日(木) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しその実漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 筍のしそ風味炒め【白菜のしそ炒め】 コールスローサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイの照り焼き 南瓜のスープ煮 海藻サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 480 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 601 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量 3	エネルギー: 589 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
4月6日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【桃ゼリー】 牛乳	御飯 焼肉 蓮根の煮物【長芋の煮物】 胡瓜の梅肉和え しそわかめ【海苔の佃煮】	御飯 たらことチーズの卵焼き マカロニソテー もやしの甘酢和え【白菜甘酢和え】 べったら漬【たいみそ】
	エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 563 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量 2	エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 4
4月7日(土) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のムニエル 金平ごぼう【里芋の胡麻煮・煮物】 カリフラワーの酢の物 辻利抹茶プリン	御飯 牛肉ときのこのバター醤油 白菜の煮浸し レタスのレモン醤油和え【大根のレモン醤油和え】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 599 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量 2	エネルギー: 594 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月8日(日) 	ロールパン オニオンスープ ポテトサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の甘辛煮 春雨の中華炒め ほうれん草のナムル さわやか漬【めかぶ佃煮】	御飯 オムレツ ひじきの炒め煮 胡瓜の酢の物 ふりかけ【パインゼリー】
	エネルギー: 540 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量 2	エネルギー: 609 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量 3	エネルギー: 565 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月9日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 即席漬け【胡瓜の和え物】 生どら焼き【葛こごり】	御飯 白身魚の粕漬焼き ポテトの煮物 キャベツのサラダ 桜漬【しそわかめ・のり佃煮】
	エネルギー: 553 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量 3	エネルギー: 558 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 573 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
4月10日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き 五目煮豆 レタスサラダ【胡瓜のサラダ】 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ふきの煮物【なすの煮物】 大根サラダ ちりめん山椒【たいみそ】
	エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 584 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 538 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月11日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツ煮物】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ ごぼうの煮物【南瓜の煮物】 ほうれん草の胡麻和え 菜公【昆布ちりめん・うめびしお】	御飯 ぶりの山椒焼き にんにくの芽炒め【チンゲン菜炒め】 卵豆腐 京わかめ【りんご缶】
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 596 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量 5	エネルギー: 657 蛋白質: 30 脂質: 24 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。