

メ ニ ュ ー

4月11日(木) ~ 4月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月11日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 のり佃煮 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 シーザーサラダ 抹茶プリン	御飯 白身魚の粕漬焼き いんげんのかか炒め 卵豆腐 ふりかけ 
	エネルギー: 500 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 1	エネルギー: 583 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 5
4月12日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ブロッコリーのサラダ ゆずみそ	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 蓮根としめじの甘辛炒め 【茄子の炒め煮】 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 山川漬【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
4月13日(土) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 京わかめ【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 さつま芋と切り昆布煮物【さつま芋煮物】 ほうれん草のナムル しそわかめ【うめびしお】	御飯 ビーフシチュー ブロッコリーの炒め物 ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 のり佃煮
	エネルギー: 475 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 1
4月14日(日) 	チーズパン ワカメスープ ポテトサラダ ラフランスゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 カレーの梅あんかけ アスパラのソテー【カフラワーのスープ煮】 キャベツのサラダ しその実わかめ【ふりかけ・たいみそ】	御飯 はんぺんの卵とじ 春雨の中華炒め 大根なます 黒豆
	エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 1	エネルギー: 527 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 5	エネルギー: 639 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2
4月15日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜公【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 コーヒーゼリー	御飯 白身魚のごま焼【赤魚の照焼】 長芋のそぼろ煮 胡瓜の土佐和え 福神漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 506 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 680 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 503 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3
4月16日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【胡瓜漬ペースト】 牛乳	御飯 ポークチャップ 白菜のスープ煮 もやし甘酢和え【胡瓜の甘酢和え】 刻み高菜【みかん缶・オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイの煮付【赤魚の煮付】 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ ふりかけ【たいみそ】
	エネルギー: 511 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月17日(水) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の塩焼き 里芋とゆの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のナムル しそ昆布【かつおみそ】	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 ほうれん草のお浸し 甘夏缶【みかんゼリー】 
	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 521 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 16 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。