

メ ニ ュ ー

4月18日(木) ~ 4月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月18日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チゲン菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ ポテトの煮物 キャベツのサラダ しそわかめ【昆布佃煮】	御飯 八宝菜 五目煮豆 胡瓜の甘酢和え ゆずみそ
	エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 555 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 628 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2
4月19日(金)	御飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【ポテトサラダ】 牛乳 	御飯 シューマイの酢醤油かけ えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 たいみそ	御飯 さごしの木の芽焼【赤魚の照焼】 金平ごぼう【ひじきの煮物】 新玉葱の土佐酢和え ふりかけ【うめびしお】
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
4月20日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめ佃煮【切干大根煮物】 桜つぼ漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のピカタ リヨネーズポテト【ポトフ】 シーチキンサラダ ヨーグルト 	御飯 鶏肉の柚子胡椒照り焼き もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 梅とろろ のり佃
	エネルギー: 483 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月21日(日)	クロワッサン オニオンコンソメスープ オムレツ アセロラゼリー【マンゴーゼリー】 牛乳 	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) さつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 葉わさび漬【みかん缶・オレンジゼリー】	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き カリフラワーの華風煮 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 金時豆
	エネルギー: 554 蛋白質: 18 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 531 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
4月22日(月)	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 刻み高菜【ふりかけ・りんごゼリー】 牛乳 	御飯 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 キャベツの和え物 ティラミス【チョコプリン】	御飯 白身魚の朝鮮焼き【タラの照焼】 南瓜のスープ煮 胡瓜のサラダ 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: 652 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 535 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 3
4月23日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チゲン菜の煮物】 さわやか漬【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	御飯 白身魚のムニエル うの花炒り【大根の煮物】 胡瓜の酢の物 抹茶プリン	御飯 牛肉のトマトソース煮 ピーマンのソテー キャベツのサラダ うめびしお 
	エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月24日(水)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 ポークソテー 里芋の煮物 シーザーサラダ しその実わかめ 【しそわかめ・漬物ペースト】 	御飯 赤魚の梅煮 豆腐とトマトの炒め物 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 510 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 26 脂質: 9 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。