

メ ニ ュ ー

4月25日(木) ~ 5月1日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|--|--|--|
| 4月25日(木)  | 麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳 | 御飯 白身魚の香草焼【タラのパン粉焼】 切干大根の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【パインゼリー】 | 御飯 牛肉入り野菜炒め ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ポテのたらこマヨネーズあえ たいみそ |
| | エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3 | エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2 | エネルギー: 640 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 2 |
| 4月26日(金)  | 麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 | 御飯 豚肉の生姜焼き キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え 黒豆 | 御飯 鮭の石狩煮 マカロニソテー ほうれん草のくるみ和え のり佃 |
| | エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 633 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 1 | エネルギー: 529 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4 |
| 4月27日(土)  | 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 桜つぼ漬【ポテトサラダ】 牛乳 | 御飯 マーボー豆腐 煮しめ【南瓜の煮物】 白菜のポン酢和え ヨーグルト | 御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ ほうれん草のソテー 卵豆腐 うめびしお |
| | エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 624 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2 | エネルギー: 599 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 4 |
| 4月28日(日)  | オレンジデニッシュ 中華スープ キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳 | 御飯 カラスカレイの梅肉ソースかけ 肉じゃが レタスサラダ【胡瓜サラダ】 菊水漬【のり佃】 | 御飯 肉豆腐 なすの煮物 おくらの和え物【山芋とろろ】 ゆずみそ |
| | エネルギー: 573 蛋白質: 15 脂質: 28 塩分相当量: 2 | エネルギー: 533 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 4 | エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3 |
| 4月29日(月)  | 麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 | 御飯 肉団子のスープ煮 蓮根としめじ甘辛炒め【長芋煮物】 胡瓜の磯辺和え 梅ちりめん【うめびしお】 | 御飯 さばの塩焼 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 しそ昆布【めかぶ佃】 |
| | エネルギー: 537 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 4 | エネルギー: 537 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 3 | エネルギー: 639 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 3 |
| 4月30日(火)  | 麦飯 味噌汁 くきわかめ佃煮【大根の煮物】 福神漬【卵ロール】 牛乳 | 御飯 ダルマダイの山椒焼【タラの山椒焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 柚子カットゼリー【桃ゼリー】 | 御飯 鶏肉のパプリカ焼 さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ【かつおみそ】 |
| | エネルギー: 510 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 578 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2 | エネルギー: 615 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2 |
| 5月1日(水)  | 麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡ちゃん漬【昆布佃煮・ポテトサラダ】 牛乳 | 赤飯 カラスカレイの生姜焼き 清汁 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 苺ムース | 御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 ビワ缶【みかんゼリー】 |
| | エネルギー: 509 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 619 蛋白質: 33 脂質: 18 塩分相当量: 4 | エネルギー: 591 蛋白質: 22 脂質: 17 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。