

メ ニ ュ ー

4月4日(木) ~ 4月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月4日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳 	御飯 中華風卵焼き 野菜ソテー ほうれん草のお浸し ヨーグルト	御飯 鯖の味噌煮 マカロニソテー 胡瓜の即席漬け【胡瓜の和え物】 菜公【うめびしお】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 4
4月5日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 桜つぼ漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 ダルマダイのきのこあんかけ 【赤魚のきのこあんかけ】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の利休和え しそ昆布【ふりかけ・昆布佃煮】	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツの和え物 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 484 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月6日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ 蓮根の煮物【長芋の煮物】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 金時芋	御飯 鶏肉のカレー焼き ふきの煮物【冬瓜の煮物】 白菜のポン酢和え たいみそ
	エネルギー: 514 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
4月7日(日)	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ チンゲン菜のソテー はちみつレモンゼリー【りんごゼリー】 牛乳	御飯 鮭のゆかり焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 キャベツサラダ 福神漬【ふりかけ・胡瓜ペースト】	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【なすの煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 しそわかめ【めかぶ佃】 
	エネルギー: 553 蛋白質: 15 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 537 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
4月8日(月) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 刻み高菜【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 春雨の中華炒め ほうれん草のナムル 柚子カットゼリー【桃ゼリー】 	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のスープ煮 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 658 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
4月9日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 たらことチーズの卵焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーの甘酢和え 金時豆 
	エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 4
4月10日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅ちりめん【昆布ちりめん・昆布佃煮】 牛乳 	御飯 ダルマダイの磯辺焼【カレイの照焼】 肉じゃが キャベツの和え物 さわやか漬【かつおみそ】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 南瓜の煮物 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 うめびしお
	エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 19 脂質: 14 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。