

メ ニ ュ ー

4月23日(木) ~ 4月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 焼肉 野菜スープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の香草焼【タラのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ポテトたらこマヨネーズあえ ゆずみそ
	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 1	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月24日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬【白桃缶】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツのソテー 胡瓜の磯辺和え まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 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: 533 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4
4月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 桜つぼ漬【卵ロール】 牛乳	ごはん マーボー豆腐 煮しめ【さつま芋の煮物】 白菜のポン酢和え ヨーグルト	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ ブロッコリーソテー おくらの和え物【山芋とろろ】 うめびしお
	エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 522 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
4月26日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 大豆の煮物 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 菊水漬【昆布佃煮】	ごはん 牛肉のしぐれ煮 肉じゃが 卵豆腐 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 511 蛋白質: 13 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 625 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 3
4月27日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	ごはん 干草焼き 蓮根の金平【長芋の煮物】 大根サラダ 梅ちりめん【うめびしお】	ごはん 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】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 535 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 517 蛋白質: 18 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 636 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 2
4月28日(火)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【大根の煮物】 福神漬【しそわかめ・昆布佃煮】 牛乳	ごはん ダルマダイの山椒焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の香り和え バナナ【バナナムース】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 里芋の煮物 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: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 568 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 599 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2
4月29日(水) 昭和の日 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 豚肉のカレー焼き 白菜の中華煮 レタスのサラダ【カリフラワーサラダ】 ぶどうゼリー	ごはん タイのごま焼【タイの照焼】 スパゲッティ キャベツの和え物 のり佃
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 15 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。