

メ ニ ュ ー

4月2日(木) ~ 4月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳	肉うどん おむすび 白菜の和え物 フルーツヨーグルト	ごはん 白身魚の山椒焼 ブロッコリーのホタテあんかけ シーザーサラダ 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 463 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 696 蛋白質: 33 脂質: 24 塩分相当量: 2
4月3日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 桜つぼ漬【洋梨缶】 牛乳	ごはん ダルマダイの梅照焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の利休和え 青りんごゼリー 	ごはん 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツの和え物 しそ昆布 【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3
4月4日(土) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 べったら漬【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 蓮根の煮物【長芋の煮物】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 金時豆【葛ゼリー】	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ ふきの煮物【冬瓜の煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 たいみそ
	エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 497 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 3
4月5日(日)	クロワッサン 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 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 キャベツサラダ 山川漬 【ふりかけ・胡瓜ペースト】	ごはん 牛肉入り野菜炒め うの花炒り【茄子の煮物】 大根サラダ しそわかめ【のり佃煮】 
	エネルギー: 567 蛋白質: 16 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 528 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
4月6日(月) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 清汁 ほうれん草のナムル ヨーグルト 	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 南瓜のスープ煮 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
4月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 くきわかめ佃煮【白菜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん スパニッシュオムレツ 大豆の煮物 おくらの和え物 【カリフラワーの酢の物】 しそわかめ
	エネルギー: 497 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: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
4月8日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 野沢菜ちりめん 【昆布ちりめん・しその実ペースト】 牛乳 	ごはん ダルマダイの磯辺焼【タラの照焼】 ワンタンスープ 大根なます ゴールドキウイ【パインゼリー】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) さつま芋と昆布の煮物 胡瓜の香り和え うめびしお 
	エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 619 蛋白質: 18 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。