

メ ニ ュ ー

4月9日(木) ~ 4月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 白菜の中華炒め シーザーサラダ 甘夏ゼリー【はちみつレモンゼリー】	ごはん 白身魚の粕漬焼 いんげんのかか煮 卵豆腐 ふりかけ【胡瓜ペースト】
	エネルギー: 509 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 611 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 1	エネルギー: 556 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 3
4月10日(金) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ブロッコリーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 茄子の炒め煮 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 のり佃
	エネルギー: 565 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 534 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3
4月11日(土) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 京わかめ【卵ロール】 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 南瓜の煮物 ほうれん草のナムル ロールケーキ【イチゴムース】	ごはん ビーフシチュー ブロッコリーの炒め物 ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 634 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 1
4月12日(日) 	チーズパン わかめスープ ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん タイ梅あんかけ【カレイ梅あんかけ】 小松菜のソテー キャベツサラダ しその実わかめ 【ふりかけ・たいみそ】	ごはん はんぺんの卵とじ 白菜のたらこ炒め 大根サラダ 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 1	エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 5	エネルギー: 617 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月13日(月) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の塩焼 長芋のそぼろ煮 胡瓜のナムル ミルクレープ【チョコプリン】	ごはん 鶏肉の山賊焼 ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 ほうれん草のお浸し ふりかけ【ゆずみそ】
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
4月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【胡瓜ペースト】 牛乳	混ぜごはん ポークチャップ 野菜スープ もやしの甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 プリン	ごはん 赤魚の煮付 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
4月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 福神漬【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー	ごはん 白身魚のごま焼【タラの照焼】 さつま芋の煮物 胡瓜の土佐和え 昆布佃煮
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 655 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 5 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。