

# メ ニ ュ ー

4月1日(木) ~ 4月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳	赤飯 魚の生姜焼 清汁 大根サラダ レモン蒸しケーキ【レモンゼリー】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ ブロッコリーサラダ ビワ缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 502    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 4	エネルギー: 547    蛋白質: 27 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 643    蛋白質: 21 脂質: 22    塩分相当量: 2
4月2日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー コールスローサラダ 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 マカロニソテー 胡瓜の和え物 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 558    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 605    蛋白質: 18 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 516    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 2
4月3日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持昆布【みかん缶】 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 南瓜の煮物 胡瓜サラダ ゆずみそ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜ソテー 海藻サラダ【カリフラワーサラダ】 のり佃
	エネルギー: 510    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 624    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 554    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 2
4月4日(日) 	ロールパン 春雨スープ ポテトとベーコンのチーズ焼 さくらんぼゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の煮付 もやしとにらのかか炒め 【いんげんのかか炒め】 とろろ芋 プリン	ごはん マーボー豆腐 なすの煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 うめびしお
	エネルギー: 511    蛋白質: 15 脂質: 17    塩分相当量: 1	エネルギー: 589    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 569    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 3
4月5日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜つぼ漬【りんご缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 カリフラワーの中華煮 胡瓜サラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ミートローフ 長芋の煮物 冷奴 しそ昆布【たいみそ】
	エネルギー: 580    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 497    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 623    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 3
4月6日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 昆布佃煮【マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き クリーム煮 ひじきのサラダ【胡瓜サラダ】 いちご	ごはん 魚のピカタ さつま芋と切り昆布の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 かつおみそ
	エネルギー: 494    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 569    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 610    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
4月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん ぶりの柚庵焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の和え物 ババロア	ごはん 豚肉のカレー焼 蓮根としめじの甘辛炒め 卵豆腐 葉わさび漬 【しそわかめ・たくあんペースト】
	エネルギー: 478    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 663    蛋白質: 23 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 571    蛋白質: 25 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。