

# メ ニ ュ ー

4月22日(木) ~ 4月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	牛丼 清汁 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ さつまいものレモン煮 白菜の和え物 たいみそ 
	エネルギー: 518    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 596    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 583    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 2
4月23日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 福神漬【しそわかめ・昆布佃煮】 牛乳	筍ごはん 鱈の山椒焼【鱈の山椒焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の香り和え ビワ缶【梅ゼリー】	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【たくあんペースト】
	エネルギー: 526    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 605    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 2
4月24日(土)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 鮭の西京焼 アスパラソテー【ほうれん草ソテー】 キャベツサラダ ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉の親子煮 ひじきの炒め煮 大根なます かつおみそ 
	エネルギー: 503    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 585    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 588    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3
	クロワッサン コンソメスープ グラタン はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 マンゴーゼリー	ごはん 鮭の塩焼 小松菜の煮物 カリフラワーサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 612    蛋白質: 15 脂質: 31    塩分相当量: 2	エネルギー: 581    蛋白質: 15 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 479    蛋白質: 26 脂質: 6    塩分相当量: 2
4月26日(月)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【白菜の煮物】 菜公【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ピーマンのかか炒め  胡瓜の利休和え ミルクゼリー	ごはん  スパニッシュオムレツ キャベツのソテー おくらの和え物【冷奴】 わかめの磯漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 494    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 649    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 16 脂質: 16    塩分相当量: 2
4月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【卵ロール】  牛乳	ごはん 鯖の竜田揚 わかめスープ 胡瓜の酢の物 しそ昆布 【昆布ちりめん・しその実ペースト】	ごはん ミートローフ ごぼうの煮物【いんげんの煮物】 大根サラダ 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 527    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 580    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 600    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量: 2
	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 白菜の中華煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん  タイのごま焼【赤魚の照焼】 スパゲッティー ほうれん草のお浸し 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: 577    蛋白質: 20 脂質: 15    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。