

メ ニ ュ ー

4月29日(木) ~ 5月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月29日(木) 昭和の日 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【梅ゼリー】 牛乳 	ごはん 鶏肉の照焼 清汁 キャベツのごま酢和え 【キャベツの和え物】 チーズケーキ	ごはん 鮭のピカタ 大根の塩煮 ブロッコリーのツナ和え ビワ缶【マンゴーゼリー】 
	エネルギー: 533 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 650 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 533 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 1
4月30日(金)	麦ごはん 味噌汁 茄子の炒め煮 福神漬【ふりかけ・うめびしお】 牛乳	ごはん 鱈の塩焼 信田巻き【豆腐の煮物】 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】 	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼【鶏肉の照焼】 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢和え かつおみそ 
	エネルギー: 522 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 591 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【昆布佃煮】 牛乳 	赤飯 金目鯛の生姜焼【赤魚の生姜焼】 清汁 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 蒸しケーキ【イチゴムース】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 【牛肉と野菜のバター醤油炒め】 ポトフ もやしの甘酢和え しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 525 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 569 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
5月2日(日) 	ロールパン ワカメスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳 	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 白菜の中華炒め 大根サラダ ヨーグルト	ごはん カラスカレイのトマトソースかけ 【カレイのトマトソースかけ】 チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 493 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 616 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2
5月3日(月) 憲法記念日	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 わかめの磯漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 ふきの煮物【いんげんの煮物】 ほうれん草のナムル プリン	ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 ふりかけ【ごはんソース】  
	エネルギー: 576 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月4日(火) みどりの日	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 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 さくらんぼゼリー	ごはん 金目鯛の照焼 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 しそわかめ【しその実ペースト】 
	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 498 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 2
5月5日(水) こどもの日 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳 	ごはん ポテトコロッケ ポトフ レタスサラダ 柏まんじゅう【和風プリン】 	ごはん カレイの香味ソースかけ さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 菜公【昆布ちりめん・めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 16 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 568 蛋白質: 24 脂質: 8 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。