

メ ニ ュ ー

4月8日(木) ~ 4月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月8日(木) 	ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 べったら漬【べったら漬・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のきのこあんかけ 【鮭の野菜あんかけ】 清汁 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 554 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 牛肉の柳川風煮 南瓜のスープ煮 ツナサラダ わかめ磯漬【甘夏缶・パインゼリー】  エネルギー: 640 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月9日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 卵ロール 牛乳 エネルギー: 531 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の朝鮮焼 けんちょう もやしナムル【キャベツナムル】 りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 627 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2	ごはん タイのおろし煮 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ブロッコリーサラダ のり佃 エネルギー: 540 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3
4月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 しその実漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) うの花炒り【冬瓜の煮物】 胡瓜の利休和え ヨーグルト 	ごはん カラスカレイの照焼【カレイの照焼】 ほうれん草のソテー チンゲン菜のポン酢和え うめびしお エネルギー: 502 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2
4月11日(日) 	オレンジデニッシュ オニオンコンソメスープ キャベツサラダ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 544 蛋白質: 14 脂質: 26 塩分相当量: 2	ごはん 金目鯛の味噌マヨネーズ焼 【鮭の味噌マヨネーズ焼】 筍のしそ炒め【いんげんのしそ炒め】 菜の花の和え物 刻みたくあん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 551 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の柚子胡椒照焼【鶏肉の照焼】 大根の塩煮 冷奴 かつおみそ エネルギー: 589 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月12日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 甘口たらこ【みかんゼリー】 牛乳 エネルギー: 565 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4	肉うどん いなり寿司 胡瓜の中華和え 抹茶ミルクゼリー エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の梅あんかけ ポトフ シーザーサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 627 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
4月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん ポークチャップ 白菜のスープ 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 504 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん ダルマダイの煮付 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ ゆずみそ 
4月14日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳  エネルギー: 520 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鱈の磯辺焼【タラの照焼】 かき玉汁 胡瓜の土佐和え まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 575 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ポテトの煮物 キャベツのくるみ和え しそわかめ【うめびしお】 エネルギー: 582 蛋白質: 21 脂質: 12 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。