

メ ニ ュ ー

3月31日(木) ~ 4月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月31日(木) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し しそわかめ【マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ブロccoliのクリーム煮 キャベツサラダ いちご【いちごゼリー】 エネルギー: 620 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2	ごはん タイのピカタ【鮭のピカタ】 さつまいもと昆布の煮物 【さつまいもの煮物】 もずくの酢の物【焼き茄子】 かつおみそ エネルギー: 584 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
4月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4	赤飯 白身魚の生姜焼 清汁 大根サラダ 蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 553 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 4	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ビワ缶【りんごジュース】 エネルギー: 617 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
4月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 10 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 エネルギー: 695 蛋白質: 20 脂質: 25 塩分相当量: 2	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: 491 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 2
4月3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 鮭の味噌マヨネーズ焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 菜の花の和え物 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 532 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の柚子胡椒照焼 大根の塩煮 冷奴 かつおみそ  エネルギー: 610 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2
4月4日(月) 	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【ほうれん草ナムル】 たいみそ エネルギー: 615 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 3	ごはん タイのおろし煮 えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 ブロccoliサラダ のり佃 エネルギー: 541 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3
4月5日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん ポークチャップ 野菜スープ 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 507 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん かつおの煮付【赤魚の煮付】 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ ゆずみそ エネルギー: 673 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量: 3
4月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【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 かき玉汁 胡瓜の土佐和え コーヒーゼリー  エネルギー: 560 蛋白質: 24 脂質: 14 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 甘口たらこ【うめびしお】 エネルギー: 613 蛋白質: 26 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。