

メ ニ ュ ー

4月14日(木) ~ 4月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 543 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	ごはん 千草焼き カリフラワーの中華煮 胡瓜の和え物 チョコプリン エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のクリームソースかけ 茄子の炒め煮 キャベツのゆかり和え ビワ缶【マンゴーゼリー】  エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
4月15日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 べったら漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 668 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 3	ごはん サーモンステーキ ふきの煮物【いんげんの煮物】 ツナサラダ 金時豆【和風プリン】 エネルギー: 520 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2
4月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【のり佃】 牛乳  エネルギー: 530 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	ごはん カラスカレイの照焼【カレイの照焼】 切干大根の煮物 もやしの和え物【菜の花の和え物】 南瓜プリン【プリン】 エネルギー: 550 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 八宝菜 にんにくの芽炒め【冬瓜スープ煮】 胡瓜の和え物 ちりめん山椒 【しそわかめ・ごはんソース】 エネルギー: 589 蛋白質: 17 脂質: 21 塩分相当量: 2
4月17日(日)	クロワッサン コンソメスープ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳  エネルギー: 578 蛋白質: 14 脂質: 28 塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 アスパラソテー【チンゲン菜ソテー】 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 マンゴーゼリー エネルギー: 558 蛋白質: 14 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 鯖の塩焼 小松菜の煮物 カリフラワーサラダ ゆずみそ エネルギー: 563 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【いんげんの煮物】 菜公【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 485 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 4	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 大根のスープ 胡瓜の利休和え ヨーグルト エネルギー: 635 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3	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: 584 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月19日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの華風煮 胡瓜の梅肉和え マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 633 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の石狩煮 ピーマンのかか炒め 海藻サラダ【トマトサラダ】 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 574 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 4
4月20日(水)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【りんごゼリー】 牛乳  エネルギー: 537 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	肉うどん いなり寿司 キャベツの中華和え 抹茶ミルクゼリー  エネルギー: 539 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 【赤魚の甘酢あんかけ】 リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーサラダ のり佃 エネルギー: 613 蛋白質: 24 脂質: 16 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。