

# メ ニ ュ ー

4月21日(木) ~ 4月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにやく炒め煮【高野豆腐煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	ごはん 焼肉 わかめスープ シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん タイの梅照焼【タラの梅照焼】 煮しめ【チンゲン菜の煮物】 ほうれん草の和え物 ピワ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量:4	エネルギー: 556 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量:2	エネルギー: 602 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量:4
4月22日(金) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん タラコとチーズの卵焼き れんこんの炒め煮【長芋の煮物】 キャベツのくるみ和え 黒糖まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん ぶりの柚庵焼【カレイの柚庵焼】 ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜の甘酢和え めかぶ佃煮
	エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量:3	エネルギー: 603 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量:3	エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量:2
4月23日(土) 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 南瓜のスープ煮 もやしナムル【いんげんの和え物】 ピーチゼリー	ごはん 鮭のピカタ 白菜の中華炒め ブロッコリーのピーナツ和え 芋甘露煮【和風プリン】
	エネルギー: 500 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量:3	エネルギー: 619 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量:2	エネルギー: 566 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量:1
4月24日(日) 	胚芽ロール 中華スープ オムレツ りんごゼリー コーヒー牛乳	ごはん 鯖の塩焼 茄子の炒め煮 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 ふりかけ【しその実ペースト】	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の煮びたし 胡瓜のおかか和え うめびしお
	エネルギー: 535 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量:2	エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量:2	エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量:4
4月25日(月) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん ぶりの照焼【赤魚の照焼】 清汁 胡瓜サラダ ババロア	ごはん 豚肉のカレー焼 ポトフ 卵豆腐 葉わさび漬【のり佃】
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3	エネルギー: 621 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量:3	エネルギー: 579 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量:3
4月26日(火) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【キャベツ煮物】 しその実わかめ【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	瓦そば いなり寿司 大根サラダ ミルクゼリー	ごはん 鮭のゆかり焼き さつま芋のレモン煮 白菜の磯辺和え 甘口たらこ【びわ缶・ごはんソース】
	エネルギー: 522 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量:4	エネルギー: 611 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量:3	エネルギー: 574 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量:3
4月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【しそわかめ・めかぶ佃煮】 牛乳	筍ごはん 鱈の山椒焼【タラの山椒焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の香り和え 抹茶ケーキ【りんごゼリー】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツのソテー 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: 516 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量:3	エネルギー: 617 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量:4	エネルギー: 573 蛋白質: 23 脂質: 19 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。