

# メ ニ ュ ー

4月28日(木) ~ 5月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月28日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃】 牛乳 	ごはん あじフライ【たらの煮付】 ピーマンのかか炒め 胡瓜の酢の物 しそ昆布 【しそわかめ・ごはんソース】	ごはん 和風焼肉 ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 新玉葱の土佐酢和え 金時豆【ゆずみそ】
	エネルギー: 480    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 610    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 2
4月29日(金) 昭和の日	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜スープ とろろ芋 さくらんぼゼリー	ごはん カラスカレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ かつおみそ
	エネルギー: 560    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 609    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 531    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 2
4月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菊水漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 春雨の中華スープ ほうれん草ナムル ココアプリン	ごはん 赤魚の粕漬焼 里芋の煮物 胡瓜の甘酢和え 昆布佃煮 
	エネルギー: 528    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 623    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 526    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 2
5月1日(日) 	ロールパン わかめスープ オムレツ ソーダゼリー 牛乳 	赤飯 牛肉のおろし煮 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 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: 489    蛋白質: 19 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 605    蛋白質: 28 脂質: 15    塩分相当量: 4	エネルギー: 595    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2
5月2日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ 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 カリフラワーの華風煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 525    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 520    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 651    蛋白質: 29 脂質: 22    塩分相当量: 1
5月3日(火) 憲法記念日	麦ごはん 味噌汁 大根の炒め煮 わかめの磯漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 なすの炒め煮 胡瓜のナムル プリン	ごはん 回鍋肉 ポテトの煮物 シーザーサラダ ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 546    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 589    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 562    蛋白質: 19 脂質: 16    塩分相当量: 2
5月4日(水) 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 シューマイの甘酢あんがらめ ほうれん草のソテー キャベツのサラダ アセロラゼリー	ごはん 赤魚の柚子胡椒焼【タラの照焼】 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: 678    蛋白質: 17 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 466    蛋白質: 21 脂質: 6    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。