

# メ ニ ュ ー

4月7日(木) ~ 4月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚卵焼 昆布佃煮 牛乳 	ごはん シューマイの甘酢あんからめ ほうれん草のソテー コールスローサラダ 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 マカロニソテー 胡瓜の和え物 金時芋【和風プリン】 
	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2
4月8日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬【桃ゼリー】 牛乳	混ぜごはん 鮭のきのこあんかけ 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】 	ごはん 牛肉の柳川風煮 南瓜のスープ煮 ツナサラダ わかめの磯漬 【りんご缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 512 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月9日(土) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 なすの炒め煮 菜の花のごま和え プリン 	ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜のソテー 胡瓜の甘酢和え 菊水漬【のり佃】
	エネルギー: 509 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
4月10日(日) 	あんパン わかめスープ オムレツ ババロア 野菜ジュース 	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ にんにくの芽炒め【冬瓜のスープ煮】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 めかぶ佃煮	ごはん ビーフシチュー ビーフソテー とろろ芋 ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 517 蛋白質: 16 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 654 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3
4月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 野菜スープ もやしの和え物【白菜の和え物】 ティラミス【コーヒーゼリー】 	ごはん 白身魚の粕漬焼 里芋の煮物 胡瓜サラダ しそわかめ【うめびしお】
	エネルギー: 519 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 674 蛋白質: 26 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 505 蛋白質: 21 脂質: 6 塩分相当量: 2
4月12日(火) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼 アスパラのソテー【小松菜ソテー】 キャベツサラダ ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉の親子煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根なます たいみそ
	エネルギー: 522 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 614 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 大根の炒め煮 たくあん漬 【昆布ちりめん・しその実ペースト】 牛乳 	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ ワンタンスープ 白菜の中華和え 杏仁豆腐	ごはん チキンチャップ たらこスパゲッティー ほうれん草のピーナツ和え みかん缶【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 18 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。