

メ ニ ュ ー

3月30日(木) ~ 4月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 547 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	ごはん 千草焼き なすの味噌煮 ポトのたらこマヨネーズあえ ゆずゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 636 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の照焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 新玉葱の酢の物 菜公【のり佃】 エネルギー: 516 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3
3月31日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 531 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	瓦そば いなり寿司 卵豆腐 ミルクゼリー  エネルギー: 624 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 3	ごはん 鮭の塩焼 南瓜のクリーム煮 白菜の磯辺和え しそわかめ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 531 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
4月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 わかめ磯漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 554 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	赤飯 豚肉ときのこのバター醤油炒め 清汁 おくらの和え物【ほうれん草和え物】 蒸しケーキ【青りんごゼリー】 エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の磯辺焼 キャベツのスープ煮 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 568 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
4月2日(日) 	チーズパン 春雨スープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー: 465 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん カラスカレイの粕漬焼 長芋のそぼろ煮 もずくの酢の物【焼き茄子】 ヨーグルト エネルギー: 573 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん ビーフシチュー 冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ たいみそ  エネルギー: 649 蛋白質: 17 脂質: 21 塩分相当量: 3
4月3日(月)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん タラコとチーズの卵焼き 蓮根炒め煮【大根の煮物】 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 オレンジ【みかんゼリー】 エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん ぶりの柚庵焼き ポトフ 胡瓜の甘酢漬 うめびしお  エネルギー: 598 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
4月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 刻みたくあん 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳  エネルギー: 501 蛋白質: 18 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん チキンチャップ もやしのかか炒め【ほうれん草ソテー】 白菜の中華和え 杏仁プリン【杏仁豆腐】 エネルギー: 648 蛋白質: 29 脂質: 21 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ たらこスパゲッティ チンゲン菜のくるみ和え ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 548 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3
4月5日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 べつたら漬【桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 3	混ぜごはん 鮭の野菜あんかけ 清汁 レタスレモン醤油和え【ポテトサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 547 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 4	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) カリフラワーのスープ煮 ツナサラダ 福神漬【しそ昆布佃煮】  エネルギー: 627 蛋白質: 17 脂質: 25 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。