メ　ニ　ュ　ー

4月13日(木)　～　4月19日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
4月13日(木)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬 【しそわかめ・ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ】 牛乳	ごはん エビカツ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 カリフラワーの酢の物 りんごゼリー	ごはん 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 小松菜ソテー 春雨サラダ しそ昆布佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 542　蛋白質: 21 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 678　蛋白質: 17 脂質: 16　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 476　蛋白質: 23 脂質: 7　塩分相当量:2
4月14日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 べったら漬【パンプキンサラダ】 牛乳	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】	ごはん 赤魚の昆布煮 大根の煮物 キャベツの利休和え 金時豆【和風プリン】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 492　蛋白質: 17 脂質: 7　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 665　蛋白質: 19 脂質: 21　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 543　蛋白質: 27 脂質: 10　塩分相当量:2
4月15日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳	ごはん 鮭のごま味噌焼焼【鮭の味噌焼】 ピーマンのかか炒め 胡瓜のサラダ ごま昆布【うめびしお】	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 大豆の煮物 ジャーマンポテトサラダ 【ポテトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 535　蛋白質: 19 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 545　蛋白質: 26 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 622　蛋白質: 24 脂質: 19　塩分相当量:2
4月16日(日)	クロワッサン オニオンコンソメスープ コールスローサラダ 豆乳プリン 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 長芋の煮物 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ゆずみそ	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し 大根サラダ 金時芋【葛ゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585　蛋白質: 16 脂質: 26　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 545　蛋白質: 17 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 539　蛋白質: 25 脂質: 10　塩分相当量:2
4月17日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の山賊焼 ブロッコリーのクリーム煮 ｷｬﾍﾞﾂのごま和え【ｷｬﾍﾞﾂの和え物】 バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚のピカタ ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ほうれん草の中華和え ゆず大根【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541　蛋白質: 20 脂質: 10　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 625　蛋白質: 23 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521　蛋白質: 23 脂質: 10　塩分相当量:2
4月18日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 刻みたくあん 【昆布ちりめん・ごはんｿｰｽ】 牛乳	混ぜごはん ﾀｲの磯辺焼【ｶﾚｲの照焼】 清汁 胡瓜サラダ マンゴーケーキ【アセロラゼリー】	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ もやし甘酢和え【白菜の甘酢和え】 わかめの磯漬 【みかん缶・オレンジゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 495　蛋白質: 16 脂質: 8　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604　蛋白質: 27 脂質: 18　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 605　蛋白質: 22 脂質: 15　塩分相当量:2
4月19日(水)	麦ごはん 味噌汁 野菜のソテー 菜公【卵サラダ】 牛乳	ごはん ﾀﾞﾙﾏﾀﾞｲ梅あんかけ【ﾀﾗ梅あんかけ】 けんちょう カリフラワーサラダ ゆずゼリー【はちみつﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ】	ごはん ふくさ焼き マカロニソテー 胡瓜のナムル ふりかけ【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 520　蛋白質: 15 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 591　蛋白質: 23 脂質: 12　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 599　蛋白質: 22 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。