メ　ニ　ュ　ー

4月20日(木)　～　4月26日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
4月20日(木)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 福神漬 【スパゲティサラダ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 焼肉 卵スープ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のくるみ和え オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 なすの炒め煮 白菜のポン酢和え しその実わかめ【うめびしお】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 535　蛋白質: 19 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 578　蛋白質: 21 脂質: 19　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576　蛋白質: 24 脂質: 13　塩分相当量:3
4月21日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 小松菜の中華炒め シーザーサラダ りんご【りんごゼリー】	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしとニラのかか炒め 【ほうれん草のかか炒め】 梅とろろ しそわかめ【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521　蛋白質: 19 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 627　蛋白質: 22 脂質: 21　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 542　蛋白質: 21 脂質: 13　塩分相当量:2
4月22日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持昆布【甘夏缶・ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ】 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 清汁 胡瓜サラダ 黒豆【和風プリン】	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 もずくの酢の物【焼き茄子】 うめびしお
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 525　蛋白質: 20 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 632　蛋白質: 29 脂質: 18　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 540　蛋白質: 19 脂質: 14　塩分相当量:2
4月23日(日)	胚芽ロール わかめスープ オムレツ ラフランスゼリー コーヒー牛乳	ごはん 赤魚のゆかり焼 チンゲン菜のスープ煮 卵豆腐 のり佃	ごはん 牛肉のトマトソース煮 ピーマンの炒め物 ポテトサラダ ふりかけ【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538　蛋白質: 19 脂質: 16　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532　蛋白質: 25 脂質: 15　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 609　蛋白質: 19 脂質: 19　塩分相当量:2
4月24日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬 【しそわかめ・たくあんﾍﾟｰｽﾄ】 牛乳	ごはん 鮭のｸﾘｰﾑｿｰｽかけ ビーフンソテー ｷｬﾍﾞﾂごま和え【ｷｬﾍﾞﾂ和え物】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 中華風卵焼き 大豆の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 536　蛋白質: 20 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561　蛋白質: 23 脂質: 10　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 600　蛋白質: 24 脂質: 17　塩分相当量:3
4月25日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 福神漬 【昆布ちりめん・しそ昆布佃煮】 牛乳	筍ごはん 鰆の山椒焼【ﾀﾗの山椒焼】 かき卵汁 胡瓜の香り和え プチサンドケーキ【葛ゼリー】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツソテー おくらの酢の物【冷奴】 ふりかけ【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524　蛋白質: 18 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 580　蛋白質: 28 脂質: 16　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587　蛋白質: 22 脂質: 19　塩分相当量:2
4月26日(水)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮 桜大根漬【コーヒーゼリー】 牛乳	肉うどん いなり寿司 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 さつま芋のレモン煮 トマトサラダ 野沢菜ちりめん【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 495　蛋白質: 15 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595　蛋白質: 21 脂質: 22　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 616　蛋白質: 23 脂質: 15　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。