メ　ニ　ュ　ー

4月27日(木) ～ 5月3日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
4月27日(木) 	麦ごはん 味噌汁 オムレツ 梅干し【うめびしお】 牛乳 	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 信田煮 しらすのおろし和え いちごゼリー	ごはん シューマイの酢醤油かけ にんにくの芽炒め【いんげんｿﾃｰ】 白菜のゆかり和え ビワ缶【しその実ﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 535　蛋白質: 19 脂質: 10　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576　蛋白質: 19 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 584　蛋白質: 16 脂質: 12　塩分相当量:3
4月28日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん えび玉あんかけ 清汁 胡瓜サラダ 金時芋【和風プリン】 	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ もやしソテー【ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ】 白菜の即席漬【白菜の和え物】 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 529　蛋白質: 18 脂質: 9　塩分相当量:2	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: 595　蛋白質: 25 脂質: 19　塩分相当量:2
4月29日(土) 昭和の日 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しそ昆布佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と生揚の味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 キャベツのスープ煮 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 もも【桃ゼリー】	ごはん カラスカレイのカレームニエル ごぼうの煮物【里芋の煮物】 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ【ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ】 黒豆【葛ゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 512　蛋白質: 18 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563　蛋白質: 21 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 643　蛋白質: 30 脂質: 17　塩分相当量:2
4月30日(日)	クロワッサン 中華風スープ キャベツサラダ アセロラゼリー 牛乳 	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 リヨネーズポテト【ポトフ】 チンゲン菜のポン酢和え うめびしお	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し 胡瓜サラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570　蛋白質: 15 脂質: 28　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 531　蛋白質: 24 脂質: 11　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 574　蛋白質: 20 脂質: 15　塩分相当量:2
5月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳	赤飯 ぶりの生姜焼【赤魚の生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ いちごケーキ【ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ】	ごはん 牛肉ときのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め カリフラワーの華風煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 刻みたくあん 【りんご缶・たくあんﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 527　蛋白質: 22 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 619　蛋白質: 31 脂質: 21　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 548　蛋白質: 22 脂質: 18　塩分相当量:2
5月2日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しそわかめ【しそ昆布】 牛乳 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜スープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚香草焼【白身魚パン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ 子持昆布 【昆布ちりめん・ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 510　蛋白質: 16 脂質: 8　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 602　蛋白質: 21 脂質: 17　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 22 脂質: 12　塩分相当量:3
5月3日(水) 憲法記念日 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 わかめの磯漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 なすの炒め煮 大根のたらこあえ プリン	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) ポテトの煮物 もずくの酢の物【冷奴】 ふりかけ【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 555　蛋白質: 20 脂質: 9　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 637　蛋白質: 27 脂質: 20　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 508　蛋白質: 19 脂質: 9　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。