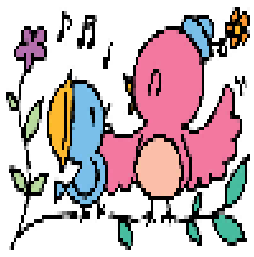
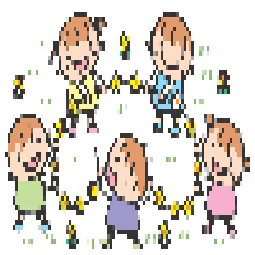
メ　ニ　ュ　ー

4月6日(木)　～　4月12日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
4月6日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 かき卵汁 しらすのおろし和え ティラミス【コーヒーゼリー】	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 甘夏缶【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 526　蛋白質: 18 脂質: 10　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 553　蛋白質: 20 脂質: 16　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 600　蛋白質: 16 脂質: 15　塩分相当量:3
4月7日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡ちゃん漬【ふりかけ・ごはんｿｰｽ】 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 胡瓜ナムル オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ブロッコリーサラダ うぐいす豆【葛ゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 503　蛋白質: 20 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 629　蛋白質: 22 脂質: 21　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 22 脂質: 14　塩分相当量:2
4月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 鮭のピカタ チンゲン菜の中華煮 オクラの和え物【山芋とろろ】 アセロラゼリー	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【焼き茄子】 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 533　蛋白質: 20 脂質: 9　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544　蛋白質: 26 脂質: 11　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 613　蛋白質: 18 脂質: 20　塩分相当量:2
4月9日(日)	クロワッサン わかめスープ 卵サラダ いちごフール 牛乳	ごはん 赤魚の煮付 ほうれん草のソテー 大根なます うめびしお	ごはん 麻婆豆腐 ピーマンのかか炒め ﾚﾀｽゆずしょうゆ和え【ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ】 しそわかめ【しその実ﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587　蛋白質: 16 脂質: 34　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 520　蛋白質: 24 脂質: 12　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 590　蛋白質: 21 脂質: 18　塩分相当量:3
4月10日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	混ぜごはん 豚肉の朝鮮焼【豚肉の照焼】 キャベツの中華炒め 焼き茄子 ヨーグルト	ごはん ﾀｲのﾄﾏﾄｿｰｽかけ 【ﾀﾗのﾄﾏﾄｿｰｽかけ】 肉じゃが 菜の花辛子和え【菜の花和え物】 甘夏缶【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 479　蛋白質: 16 脂質: 6　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 581　蛋白質: 23 脂質: 15　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 624　蛋白質: 26 脂質: 16　塩分相当量:2
4月11日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物】 菜公【卵ロール・梅ゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 春雨の中華炒め もやしナムル【ほうれん草ﾅﾑﾙ】 プリン	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 525　蛋白質: 17 脂質: 7　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596　蛋白質: 25 脂質: 13　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563　蛋白質: 21 脂質: 13　塩分相当量:2
4月12日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 福神漬【ふりかけ・ごはんｿｰｽ】 牛乳	ごはん かに玉あんかけ 信田巻【豆腐の煮物】 レタスサラダ【ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂごま酢和え【ｷｬﾍﾞﾂ和え物】 昆布ちりめん【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524　蛋白質: 17 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568　蛋白質: 20 脂質: 14　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 611　蛋白質: 25 脂質: 16　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。