

メ ニ ュ ー

4月11日(木) ~ 4月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月11日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 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】 清汁 焼き茄子 ヨーグルト 	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 肉じゃが 大根のたらこあえ 甘夏缶【ごはんソース】
	エネルギー: 521kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 626kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.9g
4月12日(金)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しそわかめ【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 中華スープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 いちご【イチゴムース】	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 甘口たらこ【たいみそ】
	エネルギー: 526kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 638kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.8g
4月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめの磯漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜の煮物 おくら和え物【ほうれん草和え物】 オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 赤魚の磯辺焼【赤魚の照焼】 キャベツのスープ煮 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 刻みたくあん【うめびしお】
	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 498kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.0g
4月14日(日) 	ロールパン 中華スープ たまごサラダ ももゼリー 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 けんちょう モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ゆずみそ	ごはん 牛肉のおろし煮 長芋の煮物 カリフラワーの酢の物 黒豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 21.9g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 527kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 648kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 1.7g
4月15日(月)	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【ブロッコリーサラダ】 フルーチェ 	ごはん 白身魚の昆布煮 チンゲン菜の中華煮 胡瓜の利休和え 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 663kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 20.8g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.1g
4月16日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 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 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚のチーズ焼 さつまいもの煮物 ほうれん草の中華和え ゆず大根【のり佃】
	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 616kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 8.3g 塩分相当量: 2.0g
4月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 野菜のソテー 菜公【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の梅あんかけ 清汁 カリフラワーサラダ 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	ごはん ふくさ焼き ビーフンソテー 胡瓜のナムル ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 527kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 3.9g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.5g

* 【 】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。