

メ ニ ュ ー

4月18日(木) ~ 4月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月18日(木) 	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 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.7g	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 プリン エネルギー: 617kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしかか炒め【ピーマンかか炒め】 梅とろろ しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.1g
4月19日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 福神漬【スパゲティサラダ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 焼肉 卵スープ チンゲン菜のくるみ和え オレンジ【みかんゼリー】 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 白身魚の山椒焼 茄子の炒め煮 白菜のポン酢和え しその実わかめ 【昆布ちりめん・のり佃】 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.5g
4月20日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそ昆布【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鶏肉の甘辛煮 清汁 胡瓜サラダ 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 606kcal 蛋白質: 28.7g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 もずくの酢の物【焼茄子】 うめびしお エネルギー: 539kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.3g
4月21日(日) 	黒糖ロール わかめスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 19.8g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 大根の塩煮 冷奴 のり佃 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.2g	ごはん メンチカツ ピーマンの炒め物 ポテトサラダ ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 593kcal 蛋白質: 12.2g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.1g
4月22日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 中華風卵焼き マカロニソテー キャベツのごま和え【キャベツの和え物】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 608kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭のクリームソースかけ 大豆の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 560kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.2g
4月23日(火) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 菊水漬【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.1g	筍ごはん 白身魚の柚庵焼 かき卵汁 胡瓜の香りและ【胡瓜の和え物】 プチサンドケーキ 【アセロラゼリー】 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツのオイスターソース炒め おくらの酢の物【卵豆腐】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 1.8g
4月24日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 桜大根漬【ももゼリー】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.9g	肉そば いなり寿司 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト エネルギー: 649kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 22.9g 塩分相当量: 3.7g	ごはん 鯛の磯辺焼【鮭の照焼】 さつま芋のレモン煮 トマトサラダ 野沢菜ちりめん 【昆布ちりめん・たいみそ】 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 9.1g 塩分相当量: 2.0g

* 【 】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。