

メ ニ ュ ー

4月25日(木) ~ 5月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚の照焼 信田煮【豆腐の煮物】 しらすのおろし和え バナナ【バナナムース】	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【たくあんペースト】
	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 509kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 6.1g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 599kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.6g
	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 かに玉風あんかけ 清汁 胡瓜サラダ 金時芋【抹茶プリン】	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 野菜ソテー 新玉葱の酢の物 ふりかけ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 558kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 532kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.4g
	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 豚肉と生揚げの味噌炒め 【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【焼茄子】 カットもも【ももゼリー】	ごはん カラスカレイのカレームニエル 【タラのカレームニエル】 牛肉の煮物 シーザーサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 1.6g
	バターパン 中華風スープ キャベツサラダ ぶどうゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 カリフラワーの華風煮 大根のたらこあえ うめびしお	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し パンプキンサラダ 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 12.7g 脂質: 29.2g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 486kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 628kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.2g
	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡ちゃん漬 【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん チキンチャップ えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 胡瓜ナムル チョコプリン	ごはん 赤魚の西京焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 おくらと湯葉の和え物 【菜の花の和え物】 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 641kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 21.5g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 532kcal 蛋白質: 30.1g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.9g
	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳	ごはん タイ梅肉ソースかけ【タメ肉ソースかけ】 ワンタンスープ 胡瓜の利休和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん タラコとチーズの卵焼き ポテトのクリーム煮 キャベツのおかか和え しそ昆布【たいみそ】
	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 584kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.8g
	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳	赤飯 ブリの生姜焼【赤魚の生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ いちごケーキ【ブルーベリーゼリー】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め キャベツのスープ煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 刻みたくあん 【りんご缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 1.9g

* 【 】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。