

メ ニ ュ ー

4月4日(木) ~ 4月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 578kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 おくらの和え物【山芋とろろ】 まんじゅう エネルギー: 522kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.0g	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】 キャベツのゆかり和え 甘夏缶【たくあんペースト】 エネルギー: 594kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 2.6g
4月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡ちゃん漬【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.8g	ごはん ふくさ焼き えのき中華炒め【白菜中華炒め】 胡瓜ナムル バナナ【バナナムース】 エネルギー: 626kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 けんちょう ブロッコリーのスラダ めかぶ佃煮  エネルギー: 558kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.9g
4月6日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 もやしの炒め物【チンゲン菜の煮物】 胡瓜サラダ しそ昆布【うめびしお】 エネルギー: 533kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭のごま味噌焼焼【鮭の味噌焼】 大豆の煮物 ジャーマンポテトサラダ【ポテトサラダ】 しそわかめ【しその実ペースト】 エネルギー: 610kcal 蛋白質: 28.7g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.1g
4月7日(日) 	あずきロール わかめスープ タマゴサラダ りんごゼリー 牛乳  エネルギー: 514kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 22.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 赤魚の梅煮 キャベツのソテー 冷奴 のり佃 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.7g	ごはん 牛肉のトマトソース煮 小松菜の中華炒め とろろ芋 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 616kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.4g
4月8日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 菜公【昆布ちりめん・しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 白身魚の西京焼 金平ごぼう【切干大根の煮物】 もやしナムル【ほうれん草ナムル】 プリン エネルギー: 598kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 洋梨缶【梨ゼリー】 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 2.3g
4月9日(火)	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 胡瓜漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.7g	ごはん かに玉風あんかけ 信田巻【豆腐の煮物】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鯖の味噌煮 ビーフソテー キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 しそわかめ【のり佃】 エネルギー: 610kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.3g
4月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬 【昆布ちりめん・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.8g	ごはん エビカツ  里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え りんごゼリー エネルギー: 689kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 チンゲン菜のソテー 春雨サラダ めかぶ佃煮  エネルギー: 461kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 2.2g

* 【 】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。