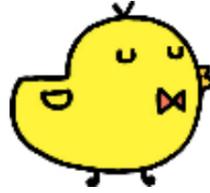


メ ニ ュ ー

4月10日(木) ~ 4月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月10日(木) 	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 焼肉 かき卵汁 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: 569kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 626kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.9g
4月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しそわかめ 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 小松菜の炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 いちご【イチゴムース】	ごはん 鮭の香草焼【カレイのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ 甘口たらこ【たくあんペースト】
	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 588kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.8g
4月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 ポテトサラダ 牛乳	ごはん 赤魚の昆布煮 野菜ソテー おくらの和え物【ブロッコリーの和え物】 芋の甘露煮【葛ゼリー】	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜の煮物 レタスサラダ 柚子大根【たいみそ】
	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.0g
4月13日(日) 	胚芽ロールパン 中華スープ たまごサラダ パインゼリー 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: 556kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 23.1g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 505kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 8.4g 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14日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツのツナ和え マンゴー【マンゴーゼリー】	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 桜大根漬【のり佃】
	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 558kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 8.3g 塩分相当量: 2.0g
4月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 べったら漬【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 フルーチェ【ぶどうムース】	ごはん ぶりの照焼 白菜の中華煮 胡瓜の利休和え 刻み高菜【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 509kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 633kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.5g
4月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツのソテー 菜公 【昆布ちりめん・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鱈の梅あんかけ【たら梅あんかけ】 清汁 ポテトたらこマヨネーズあえ キウイ【パインゼリー】	ごはん 中華風卵焼き ビーフソテー 胡瓜のナムル ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 584kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 16.1g 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。