

メ ニ ュ ー

4月17日(木) ～ 4月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月17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: 537kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 11.5g 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 【ブロッコリーサラダ】 りんごカットゼリー エネルギー: 616kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしとにらのかか炒め 【ピーマンのかか炒め】 とろろ芋 しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 1.8g
4月18日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 福神漬 【スパゲティサラダ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.9g	ごはん シューマイの酢醤油かけ 卵スープ チンゲン菜のくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 白身魚の山椒焼 茄子の炒め煮 新玉ねぎの酢の物 しその実わかめ【のり佃】 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.4g
4月19日(土) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 しそ昆布【甘夏缶・ピーチゼリー】 牛乳 エネルギー: 534kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニソテー 胡瓜サラダ ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 626kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 もずくの酢の物【焼き茄子】 山川漬【ふりかけ・しそ昆布佃煮】 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.9g
4月20日(日) 	黒糖ロール わかめスープ オムレツ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー: 514kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 大根の塩煮 冷奴 金時芋【たいみそ】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.0g	ごはん メンチカツ チンゲン菜ソテー トマトサラダ みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 586kcal 蛋白質: 11.8g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.2g
4月21日(月) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実漬 【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.3g	牛丼 清汁 キャベツのごま和え 【キャベツの和え物】 抹茶プリン エネルギー: 556kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.5g	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【ポテトサラダ】 わかめ磯漬【のり佃】 エネルギー: 592kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 1.9g
4月22日(火) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.5g	筍ごはん 白身魚の柚庵焼 かき卵汁 胡瓜の香り和え いちご【イチゴムース】 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツのソテー 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: 580kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 1.8g
4月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 ゆず大根漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 3.0g	肉そば いなり寿司 ブロッコリーサラダ フルーツポンチ  エネルギー: 619kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 19.5g 塩分相当量: 3.6g	ごはん タイの磯辺焼【鮭の照焼】 さつま芋のレモン煮 キャベツの利休和え 野沢菜ちりめん 【昆布ちりめん・ゆずみそ】 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 2.1g

* 【 】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。