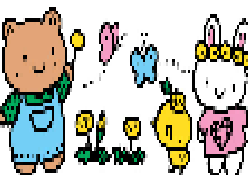


メ ニ ュ ー

4月24日(木) ～ 4月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月24日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 576kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 白身魚の照焼 信田煮 しらすのおろし和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 505kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 6.1g 塩分相当量: 2.3g	ごはん コロッケ にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 白菜のゆかり和え 京わかめ【昆布佃煮】 エネルギー: 616kcal 蛋白質: 10.4g 脂質: 22.1g 塩分相当量: 2.1g
4月25日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 4.0g	ごはん スパニッシュオムレツ 清汁 胡瓜サラダ いちごケーキ【ブルーベリーゼリー】 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.6g	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 しその実わかめ【たいみそ】 エネルギー: 597kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 3.2g
4月26日(土)	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 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 モロヘイヤの和え物 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.5g	ごはん カラスカレイのカレームニエル【カレイのムニエル】 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 パンプキンサラダ べつたら漬 【ビワ缶・たくあんペースト】 エネルギー: 606kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.0g
4月27日(日) 	ロールパン 中華風スープ キャベツサラダ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 24.5g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 カリフラワーの華風煮 大根のたらこ和え まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 573kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.1g	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し シーザーサラダ 洋梨缶【パインゼリー】 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 1.9g
4月28日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.2g	混ぜごはん 白身魚の柚子胡椒焼 けんちょう カリフラワーサラダ りんごケーキ【りんごゼリー】 エネルギー: 618kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 豚肉の甘酢あんからめ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 白菜の和え物 しその実漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 521kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.7g
4月29日(火) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡瓜漬【ふりかけ・しその実ペースト】 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 チキンチャップ 清汁 胡瓜ナムル カット桃【ピーチゼリー】 エネルギー: 603kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鯖の塩焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【小松菜の和え物】 甘口たらこ【ごはんソース】 エネルギー: 575kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.0g
4月30日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 福神漬 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.8g	ごはん タイの梅肉ソースかけ 【タラの梅肉ソースかけ】 ワンタンスープ ほうれん草のくるみ和え パイン【パインゼリー】 エネルギー: 585kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん たらことチーズの卵焼き ポテトのクリーム煮 キャベツのおかか和え しそ昆布【ゆずみそ】 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 2.8g

* 【 】 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。