

メ ニ ュ ー

4月3日(木) ~ 4月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 うめびしお 牛乳 	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん ミートローフ 小松菜ソテー キャベツの利休和え しそ昆布 【ふりかけ・たくあんペースト】 
	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.3g
4月4日(金)	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 ふくさ焼き えのき中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜ナムル フルーチェ【ピーチムース】	ごはん カスカレイの味噌マヨネーズ焼 けんちょう カリフラワーサラダ めかぶ佃煮
	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: 622kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.1g
4月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳 	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 もやし炒め【いんげんの煮物】 もずく酢【焼き茄子】 ぶどうゼリー	ごはん 鮭のごま味噌焼【鮭の照焼】 大豆の煮物 パンプキンサラダ しそわかめ【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 609kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.0g
4月6日(日) 	ロールパン わかめスープ かに風味サラダ 青りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の梅煮 キャベツのソテー 冷奴 のり佃 	ごはん 牛肉のトマトソース煮 ほうれん草の中華炒め とろろ芋 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 27.8g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 512kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.9g	エネルギー: 621kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.4g
4月7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・めかぶ佃煮】 牛乳	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	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 マカロニソテー 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: 536kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.5g
4月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 菊水漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん かに玉あんかけ 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】	ごはん 鯖の味噌煮 ビーフソテー キャベツのごま酢和え 【キャベツの酢の物】 しそわかめ【のり佃】
	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.3g
4月9日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬【うめびしお】 牛乳	ごはん エビカツ 里芋の煮物 白菜のおかか和え 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	ごはん 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 ピーマンのソテー 春雨サラダ しそ昆布佃煮 
	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 675kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 465kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 6.7g 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。