

# メ ニ ュ ー

4月16日(木) ~ 4月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
 4月16日(木)	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー 菜公【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳 	ごはん 中華風卵焼き 大根の塩煮 胡瓜のナムル キウイ【パインゼリー】	ごはん 赤魚の梅あんかけ 五目ビーフン ポテトのたらこマヨネーズあえ ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 523kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 598kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 580kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 3.8g
4月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 清汁 シーザーサラダ りんごカットゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のお浸し 卵豆腐 しそ昆布 【ピワ缶・レアチーズケーキ】 
	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 559kcal 25.4 26.0g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.8g
4月18日(土)	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	ごはん シューマイの酢醤油かけ 卵スープ くほうれん草のくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鱈の山椒焼 なすの炒め煮 新玉葱の酢の物 しその実わかめ【たいみそ】
	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.5g
 4月19日(日)	黒糖ロール トマトコンソメスープ パンプキンサラダ マスカットゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニソテー 胡瓜の梅肉和え めかぶ佃煮	ごは 鯖の塩焼 肉じゃが もずくの酢の物【焼き茄子】 柚子大根【ゆずみそ】 
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.3g
4月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 卵ロール 牛乳 	ごはん 赤魚のごま味噌焼 もやしとにらのかか炒め 【ほうれん草のかか煮】 冷奴 バナナ【バナナムース】	ごはん メンチカツ チンゲン菜の生姜あんかけ カリフラワーサラダ 山川漬【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 13.4g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 3.4g
4月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し しその実漬 【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 焼肉 清汁 キャベツのごま酢和え 【キャベツの酢の物】 抹茶プリン	ごはん 鮭のクリームソースかけ ポークビーンズ レタスサラダ【胡瓜サラダ】 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 505kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 621kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.3g
 4月22日(水)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【ポテトサラダ】 牛乳	筍ごはん 鱈の柚庵焼 ワンタンスープ 胡瓜の香り和え いちご【いちごムース】 	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツソテー おくらの酢の物【卵豆腐】 たいみそ
	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 1.9g

\* 【 】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。