

# メ ニ ュ ー

4月23日(木) ~ 4月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜大根【ビワ缶・パインゼリー】 牛乳 	肉うどん いなり寿司 ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	ごはん タイの磯辺焼 さつま芋のレモン煮 大根なます ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 1.7g
4月24日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん カレイのムニエル ナポリタン レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 カット桃【ピーチゼリー】	ごはん たらことチーズの卵焼き にんにくの芽炒め 【ほうれん草ソテー】 白菜のゆかり和え しそ昆布【のり佃】 
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 599kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 1.4g	エネルギー: 532kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.4g
4月25日(土) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 彩り大豆スープ 胡瓜サラダ いちごケーキ【ブルーベリーゼリー】	ごはん 鱈の照焼 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: 549kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 3.5g
4月26日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ キャベツサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 白菜のスープ煮 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん カラスカレイのカレームニエル ごぼうの煮物【冬瓜のそぼろ煮】 パンプキンサラダ べったら漬 【ビワ缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 25.2g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.0g
4月27日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそ昆布佃煮 牛乳	ごはん 鮭の南部焼 カリフラワーの華風煮 大根のたらこあえ 黒糖まんじゅう【水ようかん】	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【トマトサラダ】 洋梨缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 1.9g
4月28日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 福神漬【卵ロール・たくあんペースト】 牛乳	ごはん さばの塩焼 豆腐とえびの炒め物 胡瓜の甘酢和え パイン【パインゼリー】	ごはん チキンチャップ ピーマンのソテー おくらの和え物【小松菜の和え物】 ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 558kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 1.9g
4月29日(水) <b>昭和の日</b> 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 山川漬【うめびしお】 牛乳 	混ぜごはん 豚肉の甘酢あんからめ 茶碗蒸し ほうれん草のピーナツ和え りんごのシブースト 【りんごゼリー】	ごはん 魚のごま味噌焼 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 カリフラワーサラダ しその実漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 642kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 23.1g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 510kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 11.5g 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。