

メ ニ ュ ー

4月2日(木) ~ 4月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 福神漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の山賊焼 茄子の炒め煮 白菜の中華和え 杏仁プリン【杏仁豆腐】	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ たらこスパゲッティ ほうれん草のお浸し ビワ缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 623kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 7.3g 塩分相当量: 2.5g
	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 うめびしお 牛乳	ごはん 穴子のかば焼 彩り大豆スープ 新玉葱の酢の物 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 わかめ磯漬 【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 623kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 1.7g
	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬 【白桃缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん シュウマイの酢醤油かけ にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜ナムル ヨーグルト	ごはん カレイの青のりパン粉焼 けんちょう とろろ芋 めかぶ佃煮
	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 640kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 2.7g
	ロールパン わかめスープ いんげんソテー はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん オムレツのオーロラソースかけ キャベツソテー カリフラワーの甘酢和え みかん缶【オレンジゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 肉じゃが 冷奴 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 491kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 21.0g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 21.1g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 35.7g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 4.7g
	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮びたし 刻みたくあん【卵ロール】 牛乳	ごはん 魚のごま味噌焼 うの花炒り【冬瓜の煮物】 もずく酢【焼き茄子】 ミルクゼリー	ごはん 牛肉のおろし煮 ブロッコリーのホタテあんかけ パンプキンサラダ しそわかめ【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 506kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 650kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 20.6g 塩分相当量: 2.6g
	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ビワ缶【りんごゼリー】 牛乳	ちゃんぽん おむすび 茄子南蛮 白桃ムースケーキ【ももゼリー】	ごはん タイの西京焼 金平ごぼう【切干大根の煮物】 胡瓜の香り和え 刻み高菜【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 14.6g 脂質: 23.0g 塩分相当量: 4.2g	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.9g
	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 さつま芋のレモン煮 キャベツのごま酢和え 【キャベツの和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん かに玉風あんかけ チンゲン菜の中華煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 630kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 519kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.2g

* 【 】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。