

メ ニ ュ ー

4月30日(木) ~ 5月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月30日(木)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 521kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.8g	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ キウイ【ピーチゼリー】 エネルギー: 626kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 3.6g	ごはん カレイの香草焼 ブロッコリーのクリーム煮 レタスサラダ【焼き茄子】 ゆずみそ エネルギー: 565kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.0g
5月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 520kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 3.2g	赤飯 タイの生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ フルーチェ【イチゴムース】 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 3.4g	ごはん ポークソテー 南瓜の煮物 キャベツの土佐酢和え 紅あずま【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 596kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 1.8g
5月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.8g	ごはん タラの天ぷら ビーフソテー 胡瓜の和え物 ティラミス【チョコムース】 エネルギー: 615kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 チンゲン菜ソテー 大根なます 菜公【みかん缶・オレンジゼリー】 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.4g
5月3日(日) 憲法記念日	あずきロール コーンスープ オムレツ マスカットゼリー ブレンドコーヒー エネルギー: 526kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 1.9g	ごはん シューマイの酢醤油かけ ポトフ ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 659kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鮭の香味ソースかけ 大根の塩煮 白菜のゆかり和え ビワ缶【パインゼリー】 エネルギー: 527kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.2g
5月4日(月) みどりの日	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.5g	混ぜご飯 鶏肉の甘辛煮 マーボー茄子 もずく酢【冷奴】 りんごゼリー エネルギー: 624kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 赤魚のきのこあんかけ チンゲン菜の中華炒め ポテトたらこマヨネーズあえ 甘夏缶【みかんゼリー】 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.4g
5月5日(火) こどもの日	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.7g	筍ごはん 鮭の西京焼 かき玉汁 白菜のおかか和え 柏まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 青椒肉絲(チンジャオロースー) 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ 昆布ちりめん エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 1.9g
5月6日(水) 振替休日	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 福神漬【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 599kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【里芋の煮物】 ほうれん草のツナ和え 白桃缶【ピーチゼリー】 エネルギー: 591kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.4g	ごはん かに玉風あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え ふりかけ【のり佃】 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.1g

* 【 】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。