

メ ニ ュ ー

4月9日(木) ~ 4月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 菊水漬【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ 中華スープ 白菜のおかか和え パイナップル【パインゼリー】	ごはん 鮭の南部焼 ビーフンソテー ほうれん草のくるみ和え のり佃 
	エネルギー: 533kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.4g
4月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ポテトのクリーム煮 大根サラダ 甘夏缶【ごはんソース】	ごはん 肉豆腐 カリフラワーの華風煮 新玉葱の酢の物 金時豆【水ようかん】
	エネルギー: 512kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 595kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.4g
4月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しそわかめ【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉の味噌山椒焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ いちご【イチゴムース】 	ごはん カレイの香草焼 ほうれん草と卵ソテー ひじきサラダ しそ昆布佃煮
	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.7g
4月12日(日) 	胚芽ロールパン 中華スープ オムレツ ピーチゼリー 牛乳	ごはん 鱈の昆布煮 もやしとにらのかか炒め 【白菜のかか煮】 おくらの和え物【焼き茄子】 紅あずま芋【たくあんペースト】	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜の煮物 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 柚子大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 533kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 18.9g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.0g
4月13日(月)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ 牛乳	ごはん 白身魚のゆかり焼 信田巻【豆腐の煮物】 モロヘイヤの和え物 豆乳プリン	ごはん お好み焼き風卵焼き  長芋の煮物 白菜の磯辺和え 甘口たらこ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 7.1g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 623kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 3.9g
4月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 わかめ磯漬 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 豆腐とトマトの炒め物 ほうれん草のツナ和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鮭のチーズ焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツの中華和え 桜大根漬【のり佃】
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 631kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 523kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 1.6g
4月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 べったら漬【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 フルーチェ【ぶどうゼリー】	ごはん  鯖の照焼 チンゲン菜の中華煮 胡瓜の利休和え 刻み高菜 【みかんゼリー・オレンジゼリー】
	エネルギー: 509kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 626kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 19.9g 塩分相当量: 2.9g

* 【 】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。