

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月4日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実わかめ【白桃缶】 牛乳	御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼 ひじきの炒め煮 トマトのおろし和え いちご【いちごムース】	御飯 ミートローフ キャベツの中華煮 いんげんのごま和え【いんげんの和え物】 桜漬【甘夏缶】
	エネルギー: 543 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 643 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
4月5日(金)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー シーザーサラダ どらやき【水ようかん】	御飯 白身魚のトマトソースかけ えのきの金平【白菜の炒め物】 胡瓜の和え物 たいみそ
	エネルギー: 520 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 674 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 484 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 2
4月6日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【カリフラワーの煮物】 菊水漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 豆腐の土佐焼き ビーフソテー 胡瓜の酢の物 さつま芋の甘煮	御飯 鮭の粕漬焼き うの花炒り【ごぼうの煮物】 焼茄子の生姜醤油かけ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 2
4月7日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ ポテトサラダ 三種のベリーゼリー 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 五目煮豆 カリフラワーのサラダ 福神漬【洋梨缶】	御飯 赤魚の梅煮 アスパラのソテー【キャベツソテー】 卵豆腐 野沢菜ちりめん【のり佃】
	エネルギー: 567 蛋白質: 15 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 612 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 4
4月8日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の炒め煮】 子持ち昆布【黄桃缶】 牛乳	御飯 鱈の焼き浸し ワンタンスープ 蓮根の煮物【長芋の煮物】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の朝鮮焼 白菜の華風煮 コールスローサラダ 奈良漬【ふりかけ】
	エネルギー: 526 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 549 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2
4月9日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 京わかめ【りんご缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜のツナ和え プリンアラモード【プリン】	御飯 白身魚の香草焼き キャベツのしそ炒め 大根サラダ らっきょう【昆布佃煮】
	エネルギー: 491 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 673 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 525 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2
4月10日(水) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 刻みたくあん【白桃缶】 牛乳	御飯 ダルマダイの生姜煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 白菜の磯辺和え ティラミス【チョコムース】	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 胡瓜の利久あえ 葉わさび漬【ビワ缶】
	エネルギー: 462 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 628 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3

\*【 】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。