

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月11日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそわかめ【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 479 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	肉そば おむすび ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 抹茶ミルクゼリー エネルギー: 638 蛋白質: 19 脂質: 26 塩分相当量: 2	御飯 鯖のぬか炊き リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【卵豆腐】 しば漬【うぐいす豆】  エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月12日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【のり佃】 牛乳 	御飯 ぶりの照焼 ふきの煮物【いんげんの煮物】 ほうれん草のナムル キウイ【グレープゼリー】 	御飯 鶏肉の治部煮 もやしとニラの炒め物【キャベツの煮物】 春雨の酢の物 菜公【ふりかけ】 エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月13日(土)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【人参の金平】 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ けんちょう キャベツのごま酢和え【キャベツ和え物】 甘夏缶【ピーチゼリー】 	御飯 鶏肉の山椒焼き きのこソテー【ピーマンソテー】 めた【白菜の酢みそ和え】 しそ昆布【りんご缶】 エネルギー: 575 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
4月14日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ アスパラのソテー プリン 野菜ジュース 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ポトフ 梅とろろ芋 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 619 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのムニエル チンゲン菜のソテー おぐらの酢の物【胡瓜の酢の物】 福神漬(無着色)【黄桃缶】 エネルギー: 484 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2
4月15日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 菊水漬【洋梨缶】 牛乳	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ【トマトサラダ】 コーヒーゼリー 	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 なすの煮物 冷奴 ゆずみそ 
4月16日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚のフライ れんこんとの甘辛炒め【南瓜の煮物】 胡瓜のツナ和え りんご【りんごゼリー】 	御飯 貝だくさんの卵焼き 長芋の煮物 大根サラダ 京わかめ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
4月17日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【カリフラワー煮物】 のり豆 牛乳	御飯 豚肉の炒め物 里芋のごま煮【里芋の煮物】 チンゲン菜のポン酢和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 562 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の粕漬焼き うの花炒り【ごぼうの煮物】 トマトサラダ 胡ちゃん漬【うぐいす豆】 エネルギー: 572 蛋白質: 27 脂質: 13 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。