

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月18日(木) 	麦飯 味噌汁 切り干し大根の炒め物 昆布ちりめん【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 ふぐ鍋 ピーマンソテー 茄子の辛子和え ヨーグルトムース	御飯 鶏肉の炊き合わせ トマトスパゲッティ ブロッコリーのサラダ うにくらげ【金時芋甘煮】 
	エネルギー: 512    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 595    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 571    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 4
4月19日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 南瓜のいとこ煮 キャベツのサラダ ビワ缶 	御飯 ダルマダイの木の芽焼き 野菜のソテー 胡瓜の利久あえ 葉わさび漬【しそわかめ】
	エネルギー: 499    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 620    蛋白質: 23 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 583    蛋白質: 28 脂質: 16    塩分相当量: 2
4月20日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【煮豆】 甘口たらこ【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 赤魚の煮付 ピーマンの炒め物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 マーボー豆腐 リヨネーズポテト【ポトフ】 もみじ和え 福神漬(無着色)【のり佃】 
	エネルギー: 504    蛋白質: 21 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 577    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 626    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 3
4月21日(日) 	胚芽ロールパン 中華風スープ オムレツ パインゼリー 牛乳 	御飯 鮭の西京焼き 煮しめ 白菜の中華和え わかめの磯漬【うめびしお】 	御飯 牛肉のトマトソース煮 野菜の中華炒め 胡瓜の即席漬 たくあん【白桃缶】
	エネルギー: 577    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 525    蛋白質: 29 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 572    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 3
4月22日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き いんげんのバター炒め カリフラワーの甘酢和え 子持昆布【昆布ちりめん】	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 茄子の味噌炒め ゆずきのこの酢の物【山芋とろろ】 胡瓜漬【りんご缶】
	エネルギー: 532    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 3
4月23日(火)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【白菜の煮浸し】 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	たけのこ御飯 白身魚の野菜あんかけ 清汁 レタスレモン醤油和え 和菓子【水ようかん】 	御飯 牛肉と野菜の炒めもの さつま芋のミルク煮 キャベツのピーナツ和え しば漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 465    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 592    蛋白質: 25 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 640    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2
4月24日(水) 	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉のクリームソースかけ エビのケチャップ炒め 胡瓜の香り和え いちご【いちごゼリー】 	御飯 穴子のかば焼き【白身魚の蒲焼】 マカロニソテー ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ 
	エネルギー: 508    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 655    蛋白質: 29 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 508    蛋白質: 18 脂質: 11    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。