

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>4月28日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【南瓜の煮物】 昆布ちりめん【ふりかけ】 牛乳	御飯 蒸ししゃぶ 切干大根の炒め物 胡瓜の辛子和え コーヒーゼリー 	御飯 白身魚のカレー焼き 肉じゃが もずくの酢の物【白菜の酢の物】 桜漬【白桃缶】
	エネルギー: 485    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 674    蛋白質: 26 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 544    蛋白質: 24 脂質: 8    塩分相当量: 2
<b>4月29日(金)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの含め煮 しそわかめ 牛乳	御飯 サワラの山椒焼き 白菜のスープ煮 いんげんのごまよごし【いんげんの和え物】 いちご【いちごムース】	御飯 チキンソテー 豆腐とトマトの炒め物 れたスサラダ【大根のサラダ】 のり豆【ビワ缶】
	エネルギー: 510    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3 	エネルギー: 538    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 626    蛋白質: 28 脂質: 22    塩分相当量: 2
<b>4月30日(土)</b>	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 刻みたくあん【うめびしお】 牛乳 	御飯 たらことチーズの卵焼き れんこんの甘辛煮【長芋の煮物】 チンゲン菜のツナ和え しそ昆布【みかん缶】	御飯 さばの味噌煮 野菜のソテー 胡瓜の酢の物 金時芋 
	エネルギー: 496    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 537    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 620    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 3
<b>5月1日(日)</b> 	ミルクパン コンソメスープ オムレツ いちごムース 牛乳 	赤飯 銀だらのきのこソースかけ 清汁 レタスレモン醤油和え 栗きんとん【水ようかん】 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 里芋といかの煮物 キャベツのピーナツ和え しば漬【のり佃】
	エネルギー: 583    蛋白質: 20 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 597    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 4	エネルギー: 518    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 3
<b>5月2日(月)</b>	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 えびのり佃煮【ビワ缶】 牛乳 	御飯 鶏肉のクリームソースかけ うの花炒り【高野豆腐の煮物】 白菜の中華和え しその実漬【うめびしお】	御飯 穴子のかば焼き  マカロニソテー ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 496    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 637    蛋白質: 26 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 555    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 3
<b>5月3日(火)</b> 憲法記念日 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【いんげんの甘辛煮】 わかめの磯漬【ふりかけ】 牛乳	たきこみ御飯 スズキの磯辺焼き 清汁 胡瓜の梅肉和え 甘夏缶【オレンジゼリー】 	御飯 牛肉とアスパラの炒めもの リヨネーズポテト トマトのおろし和え キウイ【はちみつレモンゼリー】
	エネルギー: 498    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 540    蛋白質: 27 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 636    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
<b>5月4日(水)</b> みどりの日 	麦飯 味噌汁 卵焼き 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	牛丼 清汁 筍の木の芽和え【焼茄子の酢みそ和え】 メロン【メロンゼリー】 	御飯 白身魚のうに焼き もやしとにらのかか炒め 白菜の甘酢和え 桜漬【ふりかけ】 
	エネルギー: 579    蛋白質: 29 脂質: 14    塩分相当量: 4	エネルギー: 572    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 537    蛋白質: 25 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。