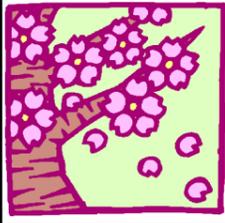


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月14日(木) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬炒め物【チンゲン菜炒め煮】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 五目炒め 筍の木の芽和え【焼茄子の和え物】 しその実漬【オレンジ】 	御飯 タイのうに焼き ほうれん草のソテー トマトのおろし和え のり佃煮【ビワ缶】 
	エネルギー: 507    蛋白質: 21 脂質: 8    塩分相当量: 5	エネルギー: 573    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 621    蛋白質: 32 脂質: 18    塩分相当量: 2
4月15日(金) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 菜公【ふりかけ】 牛乳	カレーライス わかめスープ【たまごスープ】 キャベツサラダ アップルゼリー 	御飯 サーモンステーキ うの花炒り【高野豆腐の煮物】 拌三絲(バンサンスー) 京わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 464    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 655    蛋白質: 18 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 569    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 3
4月16日(土) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【割干大根の炒め煮】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 干草焼き ポトフ レタスレモン醤油和え 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 さんまの塩焼き きのこバター炒め【ピーマンソテー】 めた和え【とろろ芋】 福神漬(無着色)【キウイ】 
	エネルギー: 507    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 563    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 624    蛋白質: 22 脂質: 20    塩分相当量: 3
4月17日(日) 	ロールパン ワカメスープ いんげんのソテー アセロラゼリー 牛乳	御飯 赤魚の昆布煮 金平ごぼう【里芋のごま煮】 白菜の中華和え しそ巻らっきょう【のり佃】 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのしそ炒め おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 金時芋 
	エネルギー: 555    蛋白質: 17 脂質: 23    塩分相当量: 2	エネルギー: 544    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2
4月18日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの含め煮 しそわかめ【みかん缶】 牛乳	御飯 チキンチャップ ふきのまさご煮【大根の煮物】 チンゲン菜のピーナツ和え りんご【りんごゼリー】 	御飯 バトウの朝鮮焼き 長芋の揚げだし風 胡瓜の酢の物 桜漬【白桃缶】 
	エネルギー: 502    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 562    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 609    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 3
4月19日(火) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 焼肉 若竹煮【冬瓜のうすくず煮】 胡瓜の香り和え いちご【いちごゼリー】 	御飯 鮭の南部焼き 野菜の卵とじ 長芋の梅肉かけ【とろろ芋】 うぐいす豆 
	エネルギー: 500    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 534    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 645    蛋白質: 33 脂質: 12    塩分相当量: 3
4月20日(水) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 梅ちりめん【黄桃缶】 牛乳	御飯 ダルマダイのトマトソースかけ けんちょう 新玉葱のポン酢和え 葉わさび漬【うめびしお】 	御飯 豚肉の甘辛煮 たらこスパゲッティ ほうれん草のナムル うにくらげ【ビワ缶】 
	エネルギー: 486    蛋白質: 17 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 611    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 596    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 4

\*【 】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。