

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月5日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き のっぺい汁 ゆずきのこ酢の物【白菜の酢の物】 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の生姜煮 にんにくの芽炒め【野菜ソテー】 胡瓜の和え物 黒豆
	エネルギー: 503 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 608 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2
4月6日(金)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 ふりかけ【ミカン缶】 牛乳	御飯 鶏肉の甘辛煮 野菜のソテー もみじ和え バナナ【バナナムース】	御飯 かに玉あんかけ 筑前煮【ポテトの煮物】 キャベツサラダ 菜公【白桃缶】
	エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 4
4月7日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の炒め煮】 うめびしお 牛乳	御飯 鮭の南部焼き マカロニソテー 胡瓜の即席漬 福神漬(無着色)【ゆずみそ】	御飯 マーボー豆腐 ひじきの炒め煮 チンゲン菜のピーナツ和え ビワ缶
	エネルギー: 483 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 592 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月8日(日) 	クロワッサン クリームスープ 胡瓜のサラダ ゆずゼリー 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ ビーフンソテー 菜の花の辛子和え 金時豆	御飯 赤魚の味噌煮 金平ごぼう【里芋のごま煮】 白菜の磯辺和え 桜漬【のり佃】
	エネルギー: 538 蛋白質: 16 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 537 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3
4月9日(月) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【がんもの煮物】 山菜佃煮【ふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚の天ぷら 大根のうすくず煮 チンゲン菜のおかか和え りんご【りんごゼリー】	御飯 豚肉のクリームソースかけ 白菜のたらこ炒め 胡瓜の利久あえ しば漬【うめびしお】
	エネルギー: 479 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3
4月10日(火)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 のり佃 牛乳	御飯 鶏肉の甘酢あんがらめ にんにくの芽炒め【野菜ソテー】 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 子持ち昆布【しそわかめ】	御飯 鰯の梅煮 大学芋 小松菜の白和え 胡ちゃん漬【洋梨缶】
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 5
4月11日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の柚庵焼き すまし汁 胡瓜の中華和え プリンアラモード【プリン】	御飯 牛肉の2色巻き ピーマンの炒め物 焼茄子の生姜醤油かけ 黄金いか【みかん缶】
	エネルギー: 532 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 568 蛋白質: 34 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2

*【 】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。