

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月12日(木) 	麦飯1 味噌汁 厚焼き卵 味付のり 牛乳	御飯1 香草焼き 里芋といかの煮物 磯辺和え いちご	御飯1 豚肉の生姜焼き 豆腐とトマトの炒め物 サラダ 菜公
	エネルギー: 529    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 628    蛋白質: 29 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 592    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 3
4月13日(金) 	麦飯1 味噌汁 くきわかめの佃煮 たくあん 牛乳	カレーライス 中華風スープ サラダ オレンジ 	御飯1 魚のあんかけ 蓮根としめじの甘辛炒め ごま豆腐 しその実わかめ 
	エネルギー: 464    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 598    蛋白質: 19 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 592    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 4
4月14日(土) 	麦飯1 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し 牛乳	御飯1 鶏肉の山椒焼き リヨネーズポテト シーザーサラダ 京わかめ	御飯1 魚の粕漬焼き うの花炒り 酢の物 佃煮
	エネルギー: 467    蛋白質: 14 脂質: 5    塩分相当量: 4	エネルギー: 617    蛋白質: 21 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 31 脂質: 13    塩分相当量: 3
4月15日(日) 	パン オニオンスープ いんげんのソテー ムース リンゴジュース	御飯1 卵焼き きのこ炒め煮 サラダ 胡ちゃん漬	御飯1 肉豆腐 しそ風味炒め 甘酢和え のり佃煮
	エネルギー: 595    蛋白質: 12 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 530    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 594    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2
4月16日(月) 	麦飯1 味噌汁 ちくわの金平 奈良漬 牛乳	御飯1 豚しゃぶ 大豆の煮物 即席漬け ようかん	御飯1 さばの味噌煮 ビーフンソテー ゆかり和え 黄金いか
	エネルギー: 519    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 581    蛋白質: 28 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 567    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 3
4月17日(火) 	麦飯1 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん昆布 牛乳	御飯1 ぶりの照焼 ふきの煮物 大根サラダ キウイフルーツ	御飯1 鶏肉の治部煮 ほうれん草のソテー 春雨の酢の物 らっきょう
	エネルギー: 524    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 550    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 605    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 3
4月18日(水) 	麦飯1 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ 牛乳	御飯1 魚の磯辺焼き アスパラのソテー 盛り合わせサラダ バナナ	御飯1 ポークチャップ 南瓜のいところ煮 もずくの酢の物 桜漬 
	エネルギー: 491    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 655    蛋白質: 27 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 21 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。