

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
4月19日(木)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	瓦そば おむすび 胡瓜の利久あえ ヨーグルトムース 	御飯 さばのぬか炊き【赤魚のぬか炊き】 えのきの金平【カリフラワーのスープ煮】 白菜のゆかり和え しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 543 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 589 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3
4月20日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【かんぴょうの煮物】 福神漬(無着色)【白桃缶】 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き マカロニソテー とろろ芋 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 野菜の炒め レタスサラダ【キャベツサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月21日(土)	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 カラスカレ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【めかぶ佃煮】	御飯 鶏肉の甘辛煮 たらこスパゲッティー ほうれん草のナムル うにくらげ【ふりかけ】 
	エネルギー: 497 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 4
4月22日(日)	メロンパン 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【ポテトの煮物】 白菜の中華和え らっきょう【ミカン缶】	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのしそ炒め【焼茄子】 おぐらの酢の物 菊水漬【しそわかめ】
	エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 594 蛋白質: 31 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
4月23日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【白菜の煮物】 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	御飯 焼肉 若竹煮【南瓜の煮物】 胡瓜の和え物 いちご【フルーツゼリー】	御飯 鮭の南部焼き 野菜の卵とじ 長芋の梅肉かけ【山芋とろろ】 うぐいす豆
	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 545 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 639 蛋白質: 33 脂質: 11 塩分相当量: 3
4月24日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き ワンタンスープ 海草サラダ【カリフラワーのサラダ】 りんご【りんごゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 チンゲン菜の中華炒め トマトのマリネ 菊水漬【白桃缶】
	エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 500 蛋白質: 22 脂質: 5 塩分相当量: 2	エネルギー: 629 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 3
4月25日(水)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しば漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 ひじきの炒め煮 焼茄子の生姜醤油かけ 抹茶ミルクゼリー	御飯 鮭のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツのピーナツ和え 野沢菜ちりめん【ビワ缶】
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 28 脂質: 15 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。