



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
4月17日	月	食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ ジョア・コーンスープ				豚肉とごぼうの甘辛煮 じゃが芋と桜海老の和風炒め かぶの甘酢漬け フルーツ・清汁（舞茸）				厚切りカットバウム （チョコ）				カレイの胡麻醤油焼き ふきと油揚げの炒め煮 ほうれん草のピーナッツバター和え 味噌汁（なす）			
		エネルギー		489		エネルギー		525		エネルギー		87		エネルギー		528	
		蛋白質	脂質	20.2	16.1	蛋白質	脂質	18.8	15.1	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	19.7	14.9
		塩分	2.2			塩分	1.9			塩分	0			塩分	2		
4月18日	火	チンゲン菜と生揚げの炒め物 とろろ ねり梅 牛乳・清汁（赤小板）				白身魚フライ ポークビーンズ コーンサラダ フルーツ・野菜スープ				手作りデザート ぶどうムース				芙蓉蟹あんかけ 中華ソテー 切り干し大根のマヨ和え 中華スープ（にら）			
		エネルギー		470		エネルギー		579		エネルギー		13		エネルギー		467	
		蛋白質	脂質	16.5	12.7	蛋白質	脂質	18.4	17.9	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	12.7	18.5
		塩分	2.2			塩分	2.3			塩分	0.1			塩分	2.6		
4月19日	水	ロールパン ポトフ カリフラワーサラダ ジョア				治部煮 金平ごぼう ほうれん草の和風和え フルーツ・味噌汁（なす）				手作りパウンドケーキ				タラの香り蒸し たけのこの炒め煮 いんげんの胡麻よごし 清汁（かにかま）			
		エネルギー		411		エネルギー		546		エネルギー		63		エネルギー		428	
		蛋白質	脂質	16.2	12.8	蛋白質	脂質	22.4	11.1	蛋白質	脂質	1.9	1.1	蛋白質	脂質	21	11.2
		塩分	2			塩分	3.1			塩分	0			塩分	2.7		
4月20日	木	がんもの煮物 チンゲン菜と桜えびのお浸し 漬け物（桜大根） 牛乳・清汁（とろろ昆布）				ひじきご飯・鱈のねぎポン酢焼き 南瓜の含め煮 もやしの辛子醤油 フルーツ・味噌汁（さつま芋）				金時芋まんじゅう				鶏肉のクリームソース 茄子のトマト煮込み レタスサラダ コンソメスープ（小松菜）			
		エネルギー		466		エネルギー		524		エネルギー		103		エネルギー		452	
		蛋白質	脂質	18.5	13	蛋白質	脂質	20.4	7.7	蛋白質	脂質	2.3	0.6	蛋白質	脂質	21.5	12.3
		塩分	2.5			塩分	2.4			塩分	0			塩分	2.4		
4月21日	金	えび入り野菜炒め 白菜のレモン醤油和え ふりかけ 牛乳・味噌汁（いんげん）				ドライカレー ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ（菜の花）				牛乳カステラ				鯖の味噌煮 かぶの枝豆のくず煮 ひじきの金胡麻ドレ 清汁（しめじ）			
		エネルギー		462		エネルギー		459		エネルギー		51		エネルギー		471	
		蛋白質	脂質	20.5	11.8	蛋白質	脂質	16.4	12.3	蛋白質	脂質	1.2	0.7	蛋白質	脂質	20.2	15.1
		塩分	1.9			塩分	2.6			塩分	0			塩分	2		
4月22日	土	あじつみれと野菜の煮物 納豆 漬け物（しば漬け） 牛乳・味噌汁（おくら）				麦めし・シルバーの粕漬け 切り干し大根の炒り煮 ほうれん草菊花和え フルーツ・清汁（なると）				どらやき				鶏肉のピカタ チーズジャーマンポテト イタリンサラダ コンソメスープ（椎茸）			
		エネルギー		515		エネルギー		538		エネルギー		63		エネルギー		504	
		蛋白質	脂質	22.9	13.7	蛋白質	脂質	22.1	8.5	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	23.2	15.8
		塩分	2.3			塩分	2.4			塩分	0			塩分	2.5		
4月23日	日	あんぱん・ウインナー入り野菜ソテー 野菜のマリネ リンゴジュース マカロニスープ				鶏のから揚げ 里芋とえびのくず煮 もずく酢 フルーツ・味噌汁（いんげん）				窯焼きチーズケーキ				タラのねぎ梅ソース さつま揚げの煮付け 春菊のわさび醤油 清汁（舞茸）			
		エネルギー		549		エネルギー		491		エネルギー		35		エネルギー		361	
		蛋白質	脂質	14.9	14.9	蛋白質	脂質	21.3	9	蛋白質	脂質	1.2	12.6	蛋白質	脂質	19.3	3.5
		塩分	2.8			塩分	2.6			塩分	0			塩分	3.1		



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。
株式会社 メフォス