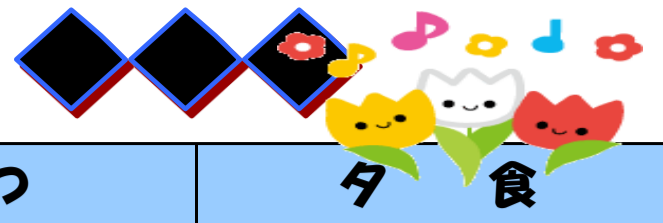


今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
4月24日	月	高野豆腐の卵とし 小松菜のなめ茸和え ねり梅 牛乳・清汁（はんぺん）				鮭のムニエル チンゲン菜とコーン炒め チーズサラダ フルーツ・コンソメスープ(ポテト)				手作りコーヒーゼリー				麦めし・豚肉の甜麺醤焼き 大豆の甘辛煮 たくあんの切りごま和え 味噌汁（にら）			
		エネルギー		503		エネルギー		411		エネルギー		62		エネルギー		557	
		蛋白質	脂質	21.4	14.8	蛋白質	脂質	20.1	8.3	蛋白質	脂質	0.7	1.8	蛋白質	脂質	21.5	19.2
		塩分		2.7		塩分		2		塩分		0		塩分		2	
4月25日	火	ロールパン ポトフ ブロッコリーサラダ ジョア				家常豆腐 かぶの吉野煮 白菜の華風和え フルーツ・清汁（赤小板）				紅葉まんじゅう （クリーム）				カレイのおろし煮 れんこん金平 トマトの和風ドレ 味噌汁（なす）			
		エネルギー		431		エネルギー		460		エネルギー		55		エネルギー		402	
		蛋白質	脂質	17	14.2	蛋白質	脂質	18.1	9.4	蛋白質	脂質	1.3	2.3	蛋白質	脂質	18.6	5.3
		塩分		2.1		塩分		2.6		塩分		0		塩分		2.1	
4月26日	水	じゃが芋としめじの和風コンソメ 胡瓜甘酢漬け あみ佃煮 牛乳・清汁（たけのこ）				桜そば 花麩入り卵焼き アスパラのねぎ醤油 あんみつ				桜ロールケーキ				のし鶏のやまかけ 切り昆布の煮物 黒豆 味噌汁（かぶ）			
		エネルギー		461		エネルギー		511		エネルギー		69		エネルギー		535	
		蛋白質	脂質	17.1	10.4	蛋白質	脂質	17.8	8.8	蛋白質	脂質	1.2	0.1	蛋白質	脂質	23.7	15.4
		塩分		1.8		塩分		2.7		塩分		0.1		塩分		3.1	
4月27日	木	いわしの生姜煮 茄子の胡麻酢風味 ふりかけ 牛乳・清汁（舞茸）				ポークチャップ 小松菜ソテー たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ・コンソメスープ(菜の花)				クリームブッセ				ニラ玉炒め 里芋のそぼろあん 白菜の華風和え 中華スープ(チンゲン菜)			
		エネルギー		497		エネルギー		549		エネルギー		67		エネルギー		429	
		蛋白質	脂質	22.2	15.4	蛋白質	脂質	18	19.4	蛋白質	脂質	1.1	3.4	蛋白質	脂質	18	9.2
		塩分		1.8		塩分		2.5		塩分		0		塩分		3.6	
4月28日	金	さつま揚げ入り野菜炒め 春菊のお浸し 漬け物（たくあん） 牛乳・清汁（なると）				ひじきご飯・鯖の南部焼き ブロッコリーのかにあんかけ もやしのゆかり和え フルーツ・味噌汁（なめこ）				手作りマカロニきなこ				クリームシチュー アスパラとヤングコーンのソテー ツナサラダ リンゴジュース			
		エネルギー		425		エネルギー		506		エネルギー		108		エネルギー		484	
		蛋白質	脂質	16.5	10.2	蛋白質	脂質	23.8	8.8	蛋白質	脂質	5	2.4	蛋白質	脂質	15.4	7.9
		塩分		2.3		塩分		2.8		塩分		0		塩分		2.3	
4月29日	土	ロールパン プレーンオムレツ スパゲティーサラダ ジョア・コンソメスープ(ほうれん草)				豚肉のおろしポン酢かけ 五目豆煮 小松菜と干し海老の磯風味 フルーツ・清汁(とろろ昆布)				メープルドーナッツ				麦めし・鯖の韓国風つけ焼き 大学南瓜 キャベツの酢の物 味噌汁（いんげん）			
		エネルギー		453		エネルギー		496		エネルギー		78		エネルギー		553	
		蛋白質	脂質	17.5	14.5	蛋白質	脂質	21.7	15.8	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	21.8	15.2
		塩分		2		塩分		2.6		塩分		0.1		塩分		1.9	
4月30日	日	白菜と厚揚げの中華風旨煮 おくら納豆 のり佃煮 牛乳・味噌汁（里芋）				秋刀魚の梅照り焼き 茄子のそぼろ煮 春雨とひじきの和風サラダ フルーツ・清汁(舞茸)				栗カステラまんじゅう				青椒肉絲 えび焼売 春菊のナムル 中華スープ（なると）			
		エネルギー		508		エネルギー		606		エネルギー		55		エネルギー		521	
		蛋白質	脂質	20.3	13.7	蛋白質	脂質	23.8	20.5	蛋白質	脂質	0.9	2.8	蛋白質	脂質	17.8	19.7
		塩分		2.1		塩分		2.9		塩分		0.1		塩分		2.7	



*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