



	朝食	昼食	夕食	15時
4月5日 (月) エネルギー 1516 たんぱく質 58.6	御飯 ツナの野菜炒め マカロニサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 牛肉とアスパラの炒め 白菜の旨煮 ホイール人参とコーンのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 鱈の塩麹焼 南瓜のあんかけ トレッチング和え 味噌汁	トーナツ 
4月6日 (火) エネルギー 1505 たんぱく質 54.4	御飯 肉団子と野菜の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのチーズ焼 茄子のソテー 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 キャベツの煮浸し オクラの和え物 すまし汁 	水羊羹(栗)
4月7日 (水) エネルギー 1465 たんぱく質 53.5	御飯 竹輪の煮物 南瓜のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	ワンタンメン ブロッコリーの海老あんかけ モヤシの中華和え フルーツ	わかめ御飯 千草焼卵 じゃが芋のコンソメ煮 春菊のくるみ和え 味噌汁	レーズンケーキ
4月8日 (木) エネルギー 1531 たんぱく質 54.8	御飯 小松菜の炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	ほたて風味ピラフ かぶのクリーム煮 茹かキャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉のオイスターソース煮 野菜と海老の炒め物 アスパラのフレンチトレッチング 味噌汁	プリン
4月9日 (金) エネルギー 1531 たんぱく質 55.9	御飯 生揚げの煮物 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の野菜蒸 南瓜のソテー インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 メパルのタルタルソース焼 ブロッコリーの炒り煮 キュウリと大根のサラダ コンソメスープ	チョコケーキ 
4月10日 (土) エネルギー 1511 たんぱく質 57.7	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 春菊のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの韓国焼 ひじきの炒め煮 春雨サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 なすの煮物 小松菜のナムル 中華スープ 	プチケーキ
4月11日 (日) エネルギー 1448 たんぱく質 61.8	食パン マーメイド ミートオムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳	海鮮ちらし 若竹煮 すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼 白菜の炒め物 インゲンの和風トレッチング 味噌汁 	杏仁豆腐

【MEMO】

