



	朝食	昼食	夕食	15時
4月12日 (月) エネルギー 1567 たんぱく質 58	御飯 揚げホールの煮物 大根サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とブロッコリーの炒め さつまいもの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 エビと空豆の中華炒め 青梗菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 中華スープ	バナナオムレットケーキ
4月13日 (火) エネルギー 1480 たんぱく質 63.7	御飯 じゃが芋の炒め物 ホウレン草の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	親子そば かぶのふろふき アスパラの和え物 フルーツ	御飯 ますのレモンソースかけ 野菜のトマト煮 白菜のサラダ コンソメスープ 	黒糖まんじゅう
4月14日 (水) エネルギー 1540 たんぱく質 55.3	食パン りんごジャム 南瓜とハムのソテー カリフラワーの中華ドレッシング オニオンスープ 牛乳	御飯 牛肉と筍の旨煮 かぶの炒め 小松菜の胡麻味噌和え すまし汁 フルーツ 	御飯 鱈のタラコマヨネーズ焼 里芋の炒り煮 オクラのシラス和え 味噌汁	きなこパンケーキ
4月15日 (木) エネルギー 1555 たんぱく質 60.8	御飯 納豆・長葱 キャベツの煮浸し 漬物  味噌汁 牛乳	御飯 鱈の酒蒸 アスパラの炒め物 角切さつまいもフレンチサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 親子煮 茄子のソテー ホウレン草のゆかり和え すまし汁 	パンナコッタ
4月16日 (金) エネルギー 1577 たんぱく質 55.6	御飯 青梗菜と生揚げの炒め物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの煮物 大根の酢の物 中華スープ フルーツ	御飯 ハサの醤油漬焼 南瓜の含め煮 小松菜のサラダ 味噌汁 	パウンドケーキ
4月17日 (土) エネルギー 1528 たんぱく質 58.3	御飯 ハンパンとフキの煮物 わかめのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 魚のピカタ(メルルーサ) マカロニソテー 春菊の和え物 コンソメスープ フルーツ 	御飯 酢鶏 白菜の煮物 アスパラのサラダ 味噌汁	ロールケーキ
4月18日 (日) エネルギー 1465 たんぱく質 63.5	御飯 切干大根とアサリの煮物 インゲンとツナのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉と大根の旨煮 青梗菜の炒め物 カリフラワーのボン酢かけ 味噌汁 フルーツ	御飯 鱈の味噌煮 茸と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え すまし汁	リンゴフルーチェ

【MEMO】

