



	朝食	昼食	夕食	15時
4月19日 (月)	食パン あんずジャム チーズ入りスクランブル エネルギー 1533 たんぱく質 82.2 キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 魚のミン焼(キタノメヌケ) ホウレン草のソテー ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉とピーマンの細切炒め つみれの煮付け 青梗菜の和え物 味噌汁 	黒糖ケーキ
4月20日 (火)	御飯 魚のみぞれ煮(サンマ) 小松菜のサラダ エネルギー 1493 たんぱく質 57.1 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の唐揚 菜の花の煮浸し モヤシのナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 エビと豆腐のフリソース ぜんまいと竹輪の炒め煮 蒸し茄子のドレッシングかけ 中華スープ	バームクーヘン 
4月21日 (水)	御飯 納豆・長葱 冬瓜のスープ煮 エネルギー 1510 たんぱく質 57 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 魚の照焼(ぶり) カリフラワーのそぼろあん 青梗菜のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と車麩の煮物 キャベツの炒め物 インゲンの和え物 味噌汁	コーヒゼリー
4月22日 (木)	御飯 ウインナーの野菜炒め アスパラのサラダ エネルギー 1538 たんぱく質 61.3 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン 里芋と薩摩揚げの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	ゆかり御飯 魚の中華あんかけ(ホキ) レンコンの炒め煮 菜の花のサラダ 中華スープ 	蒸しケーキ
4月23日 (金)	御飯 小松菜の炒り煮 玉子サラダ のりの佃煮 エネルギー 1468 たんぱく質 56.8 味噌汁 牛乳	味噌きしめん チクワとピーマンの炒め物 大根の甘酢漬け フルーツ	御飯 魚の田楽(ほっけ) 肉団子と玉葱の煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁	水羊羹(栗)
4月24日 (土)	御飯 ガンモの炊き合せ カリフラワーの和風和え ふりかけ エネルギー 1528 たんぱく質 61.3 味噌汁 牛乳	御飯 魚の竜田焼(あじ) インゲンの甘辛煮 キャベツの胡麻ドレ和え 野菜椀 フルーツ	御飯 ホトフ(鶏肉) はんぺんのチーズ焼 トマトとレタスのサラダ コンソメスープ 	ワッフル
4月25日 (日)	御飯 インゲンとツナの炒め物 白菜のサラダ エネルギー 1579 たんぱく質 57 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 魚のおぼろ昆布蒸し(ます) 大学芋 モヤシの和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のくわ焼 かぶの煮物 アスパラのドレッシング和え きのこ汁	レモンケーキ

【MEMO】

