

	朝食	昼食	夕食	15時
4月3日 (月) エネルギー 1492 たんぱく質 58.7	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ホウレン草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ かぶと油揚げの煮物 ピーナッツ和え(白菜) 味噌汁 フルーツ	御飯 ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ 	杏仁豆腐
4月4日 (火) エネルギー 1495 たんぱく質 55.5	御飯 ガンモと野菜の煮物 かぶのゆかり和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー 長崎県 カレーピラフ 牛肉のレモンステーキ風 きのこのソテー キャベツのサラダ ジュリアンスープ フルーツ 	御飯 揚赤魚のおろしソース インゲンとベーコンのソテー モヤシの酢醤油和え 味噌汁	ショコラプチケーキ
4月5日 (水) エネルギー 1538 たんぱく質 59.9	御飯 小松菜の卵炒め キャベツの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 さわらの治部煮 海老団子とレシコンの炒め煮 菜の花とカニカマのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏とブロッコリーの炒り煮 じゃが芋の炒め物 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁	ミニたい焼
4月6日 (木) エネルギー 1591 たんぱく質 57.6	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 もやしのポン酢和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 揚げ春巻き オクラのシラス和え 中華スープ フルーツ 	御飯 さばのミン焼 冬瓜の煮物 白菜のサラダ 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
4月7日 (金) エネルギー 1463 たんぱく質 55.2	御飯 キャベツの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	鶏つくねとほうれん草のきしめん カリフラワーの味噌炒め 大根サラダ フルーツ	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 春雨の酢の物 味噌汁	あんドーナツ
4月8日 (土) エネルギー 1494 たんぱく質 61.3	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め ふきのおかか煮 モヤシのナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶりの生姜煮 かぶの炒め おぐらの辛子和え すまし汁	人形焼 
4月9日 (日) エネルギー 1420 たんぱく質 61.9	パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 マカロニサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏肉のハニーマスターソース 大根と人参の煮付け 菜の花と蒲鉾のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ますの幽庵焼 南瓜とレーズンのグラッセ カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁	練りきり(桜)

【MEMO】

