

	朝食	昼食	夕食	15時
4月10日 (月)	御飯 ブレンオムレツ インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 たらの竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉と野菜のチリソース 青梗菜の炒め物 サツマ芋の胡麻サラダ コンソメスープ	紅茶ケーキ
エネルギー 1464 たんぱく質 57.9				
4月11日 (火)	御飯 ひじきの炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 小松菜とアサリの塩炒め ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 シルバーの甘酢あんかけ レンコンのきんぴら モヤシの胡麻和え 味噌汁	パンケーキ
エネルギー 1474 たんぱく質 58				
4月12日 (水)	パン スクランブルエッグ カブのマリネ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ぶりの照焼 ピーマン炒め ホウレン草の和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌焼 キャベツとシラスの炒め煮 インゲンの和え物 味噌汁	ワッフル
エネルギー 1470 たんぱく質 58.1				
4月13日 (木)	御飯 白菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の生姜焼 南瓜の含め煮 青梗菜の中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 ほきのタルタルソース焼 肉団子の薄くず煮 キュウリと大豆のサラダ 味噌汁	水羊羹(コシアン)
エネルギー 1477 たんぱく質 58.3				
4月14日 (金)	御飯 かぶのそぼろあんかけ スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ふきのおかか煮 ホウレン草の生姜和え 味噌汁 フルーツ	御飯 さばの田楽 切昆布の炒り煮 オクラとコーンのサラダ すまし汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1501 たんぱく質 57.7				
4月15日 (土)	御飯 春菊と竹輪の煮浸し 温泉卵 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ 菜の花とえびの炒め物 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 青梗菜とカニカマの炒め物 モヤシのナムル 味噌汁	チョコプリン
エネルギー 1559 たんぱく質 58.2				
4月16日 (日)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 インゲンの和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	★お刺身膳 御飯 刺身盛合わせ 高野豆腐の含め煮 すまし汁 フルーツ	御飯 さわらの七味焼き 南瓜とふきの煮物 ホウレン草のピーナッツ和え すまし汁	やわらかおかき
エネルギー 1428 たんぱく質 67.6				

