

	朝食	昼食	夕食	15時
4月24日 (月)	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉じゃが(豚肉) インゲンとツナの炒め物 白菜の和風サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのチーズムニエル レンコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ コンソメスープ	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1440 たんぱく質 59.1				
4月25日 (火)	御飯 冬瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ますの和風ステーキ さつま芋の甘煮 キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁	おやつバイキング
エネルギー 1535 たんぱく質 57.3				
4月26日 (水)	パン ブレンオムレツ ブロッコリーのサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉のバジルソース 南瓜の含め煮 ゆかり和え(カブ) 味噌汁 フルーツ	御飯 黄金かれいの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁	プチケーキ
エネルギー 1414 たんぱく質 58.9				
4月27日 (木)	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のカレー風味焼 茄子のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ホウレン草のピーナツ和え 味噌汁	抹茶水羊羹
エネルギー 1557 たんぱく質 56.9				
4月28日 (金)	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 サツマ芋サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げの卵とじ ハムとキャベツの炒め物 モロヘイヤのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーの梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁	カスタードどら焼
エネルギー 1498 たんぱく質 58.1				
4月29日 (土)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め インゲンの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁	ようかんロール
エネルギー 1469 たんぱく質 58				
4月30日 (日)	御飯 スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 フリの甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンパンの煮物 茹かキャベツのサラダ すまし汁	黒ゴマプリン
エネルギー 1438 たんぱく質 60.5				

【MEMO】

