

	朝食	昼食	夕食	15時
4月1日 (月)	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 なすと竹輪の煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの山椒焼き ホウレン草とアサリの煮浸し 人参サラダ すまし汁	スイスロール
エネルギー 1391 たんぱく質 57.7				
4月2日 (火)	御飯 鶏とインゲンの炒め物 キャベツのシラス和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのオーロラソースかけ 青梗菜の卵炒め スパゲティサラダ 豆乳スープ フルーツ	御飯 肉団子の白菜あんかけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁	カステラ
エネルギー 1571 たんぱく質 58.1				
4月3日 (水)	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ホウレン草のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏のコマダレかけ かぶと油揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え 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 小松菜のサラダ コンソメスープ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1452 たんぱく質 55.9				
4月4日 (木)	御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 五穀御飯 鶏の塩麹唐揚げ さつま芋のバター煮 焼き野菜サラダ もずくスープ 甘酒ヨーグルト	御飯 サバのミン焼 インゲンとベーコンのソテー キャベツの和風サラダ 味噌汁	ドームケーキ(ロシアン)
エネルギー 1617 たんぱく質 59.9				
4月5日 (金)	食パン ブレンオムレツ かぶのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏の治部煮 ブロッコリーの塩炒め 菜の花のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 じゃが芋の炒め物 ホウレン草とハムのサラダ すまし汁	どらやき(抹茶クリーム)
エネルギー 1480 たんぱく質 56.2				
4月6日 (土)	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 モヤシのポン酢風味和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 春巻き揚げ オクラのドレッシング和え 中華スープ フルーツ	御飯 揚シルバーのおろしソース 里芋のソテー 白菜のサラダ 味噌汁	メープルプチケーキ
エネルギー 1658 たんぱく質 58.6				
4月7日 (日)	御飯 カリフラワーの味噌炒め 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 タラのゆず味噌焼 キャベツとツナのソテー ブロッコリーの和風和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 なすの煮物 さつま芋の胡麻サラダ 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1456 たんぱく質 56.9				

【MEMO】

