

	朝食	昼食	夕食	15時
4月21日（月） エネルギー 1485 たんぱく質 55.1 食塩相当量 8	御飯 南瓜のそぼろあんかけ 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンハンバーグ ポトのリヨネーズ かぶの和風和え コーンポタージュ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ キャベツと生揚げの煮浸し ホウレン草の辛子和え 味噌汁	コーヒーゼリー
4月22日（火） エネルギー 1530 たんぱく質 58.5 食塩相当量 8.9	食パン ウィナーの野菜炒め 玉子サラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め モヤシのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の葱味噌焼(シルバー) 菜の花の煮浸し 春雨サラダ すまし汁	アメリカンワッフル
4月23日（水） エネルギー 1397 たんぱく質 58.6 食塩相当量 7.8	御飯 ふきの煮物 納豆・長葱 味噌汁 牛乳	御飯 マスのおぼろ昆布蒸し かぶと人参の煮物 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 オクラのなめ茸和え のり佃煮 ワカメスープ	きなこパンケーキ
4月24日（木） エネルギー 1552 たんぱく質 56 食塩相当量 10	食パン 菜の花と鮭の卵炒め ポテトサラダ マーメレード コンソメスープ 牛乳	★郷土寿司 バラ寿司 冬瓜のひすい煮 すまし汁 抹茶プリン	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 インゲンのソテー 白菜のサラダ ポタージュ	りんごパンケーキ
4月25日（金） エネルギー 1391 たんぱく質 54.6 食塩相当量 7.5	御飯 肉詰めいなりの煮物 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの旨煮 里芋の煮っころがし キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏の南蛮漬風 青梗菜の豆乳煮 モヤシのナムル 中華スープ(卵)	吹雪まんじゅう
4月26日（土） エネルギー 1506 たんぱく質 54.3 食塩相当量 8.6	食パン プレーンオムレツ スパゲティサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	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 フルーツ	御飯 鯖のみりん焼き キャベツ三色炒め ヒジキサラダ 味噌汁	マンゴープリン
4月27日（日） エネルギー 1489 たんぱく質 55.2 食塩相当量 8	御飯 竹輪の野菜炒め モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のバジルソース なすとベーコンのソテー インゲンと人参のゴマ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 モヤシと挽肉の炒め物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

