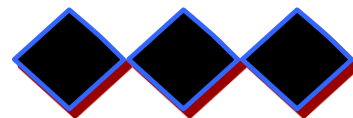


# 今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
4月3日	月	和風炒り煮 長芋とおくらのおかか和え 漬け物（たくあん） 牛乳・味噌汁（しめじ）				麦めし・鶏肉の和風ピカタ 南瓜のいとこ煮 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ・清汁（たけのこ）				もみじまんじゅう （こしあん）				麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め ツナとカリフラワーのサラダ 卵スープ			
		エネルギー		389		エネルギー		522		エネルギー		70		エネルギー		418	
		蛋白質	脂質	16.4	8.3	蛋白質	脂質	26.1	6.8	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	15.8	12.4
塩分		1.8		塩分		3.1		塩分		0		塩分		2.3			
4月4日	火	揚げボールと野菜の含め煮 即席漬け（白菜） ふりかけ 牛乳・味噌汁（おくら）				ミートソーススパゲティー レタスサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ（かにかま）				手作り蒸しパン				メルルーサの野菜あんかけ 里芋のゆず味噌煮 黒豆 清汁（はんぺん）			
		エネルギー		470		エネルギー		498		エネルギー		80		エネルギー		450	
		蛋白質	脂質	19.1	12	蛋白質	脂質	18.7	13.1	蛋白質	脂質	1.5	1.9	蛋白質	脂質	20.5	4.6
塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		0.1		塩分		2.6			
4月5日	水	食パン 目玉焼き 人参サラダ・リンゴジュース パンプキンポタージュ				鮭のバター醤油 肉じゃが キャベツのしその実和え フルーツ・かきたま汁				ミニたいやき				麦めし・豆腐ハンバーグ もやし炒め トマトの和風ドレ 味噌汁（なす）			
		エネルギー		602		エネルギー		491		エネルギー		47		エネルギー		410	
		蛋白質	脂質	21.1	18.8	蛋白質	脂質	21.7	12.3	蛋白質	脂質	1.2	0.2	蛋白質	脂質	17.3	7.6
塩分		3		塩分		2.1		塩分		0		塩分		2.1			
4月6日	木	肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳・味噌汁（南瓜）				菜の花ご飯・天ぷら 豆腐のたらこあんかけ 春野菜のごま和え フルーツ				たまごロールケーキ				カレーの照り煮 昆布大豆 ひじきと切り干し大根のポン酢和え 清汁（麩）			
		エネルギー		588		エネルギー		467		エネルギー		53		エネルギー		437	
		蛋白質	脂質	22.6	19.6	蛋白質	脂質	16	14.5	蛋白質	脂質	0.9	1.7	蛋白質	脂質	18.1	9.2
塩分		2.6		塩分		3		塩分		0		塩分		2.4			
4月7日	金	ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 コールスローサラダ ジョア				肉野菜炒め かぶのうすくず煮 なめこと春菊の酢の物 フルーツ・味噌汁（茎わかめ）				手作りピーチゼリー				五目卵焼き 白菜の煮浸し いんげんのきなこ和え 清汁（海老ボール）			
		エネルギー		443		エネルギー		482		エネルギー		52		エネルギー		416	
		蛋白質	脂質	14.7	17	蛋白質	脂質	17.5	14.4	蛋白質	脂質	0.4	0	蛋白質	脂質	16.6	11.3
塩分		1.9		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2.3			
4月8日	土	ツナと青菜の炒め煮 カリフラワーの胡麻おかか和え ふりかけ 牛乳・味噌汁（おくら）				麦めし・赤魚の照り焼き 大豆と切り干し大根の生姜味噌炒め とろろ フルーツ・豚汁				抹茶カステラ				八宝菜 焼売 中華風サラダ 春雨スープ			
		エネルギー		451		エネルギー		588		エネルギー		65		エネルギー		520	
		蛋白質	脂質	18.2	11	蛋白質	脂質	24.2	10.5	蛋白質	脂質	2	1.1	蛋白質	脂質	20.8	17.4
塩分		1.8		塩分		1.7		塩分		0		塩分		3.4			
4月9日	日	クリームパン プレーンオムレツ シーザーサラダ・リンゴジュース コンソメスープ（かにかま）				松風焼き チンゲン菜の煮浸し キャベツの梅漬け フルーツ・清汁（とろろ昆布）				ぽたぽた焼き				鮭の粕漬け焼き れんこんとこんにゃくの炒め煮 春菊とえのきの酢の物 味噌汁（さつま芋）			
		エネルギー		445		エネルギー		465		エネルギー		45		エネルギー		413	
		蛋白質	脂質	15	16.9	蛋白質	脂質	17.7	10.6	蛋白質	脂質	0.8	0.9	蛋白質	脂質	20.4	5.8
塩分		2.6		塩分		2.1		塩分		0.2		塩分		1.6			



\*都合により献立を変更させていただく場合もあります。  
株式会社 メフォス