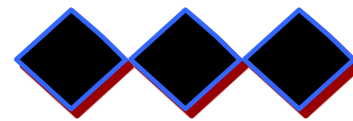
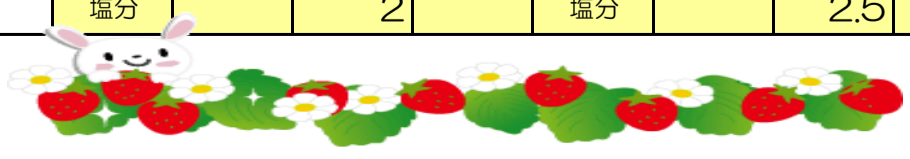


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
4月10日	月	生揚げと野菜のごった煮 小松菜のしらす和え 佃煮 牛乳・清汁(麩)				メルルーサのムニエル 茄子のソテー トマトサラダ フルーツ・コンソメスープ(椎茸)				手作りスイートポテト				麦めし・豚肉のみぞれ煮 人参のたらこ炒め 黒豆 味噌汁(かぶ)			
		エネルギー		462		エネルギー		418		エネルギー		63		エネルギー		551	
		蛋白質	脂質	20	11.9	蛋白質	脂質	19.4	11.1	蛋白質	脂質	1	1.2	蛋白質	脂質	20.7	17.9
		塩分	2.6			塩分	2.1			塩分	0			塩分	2.1		
4月11日	火	キャベツの中華炒め ブロッコリーのツナ和え ふりかけ 牛乳・清汁(ほうれん草)				麦めし・鯖の竜田揚げ はんぺんの煮付け 長芋のわさびポン酢和え フルーツ・味噌汁(いんげん)				あんドーナッツ				豆腐チャンプルー 里芋の白煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁(たけのこ)			
		エネルギー		419		エネルギー		545		エネルギー		94		エネルギー		538	
		蛋白質	脂質	17.7	10.4	蛋白質	脂質	21	13.7	蛋白質	脂質	2.7	2.4	蛋白質	脂質	20.3	19.9
		塩分	1.8			塩分	2.7			塩分	0.1			塩分	2		
4月12日	水	車麩と野菜の煮物 納豆 漬け物(高菜) 牛乳・味噌汁(しめじ)				たぬきうどん 大根のかにあんかけ ひじき入り白菜浅漬 フルーツ				オレンジケーキ				チキンのトマトソース煮 アスパラときのこのソテー スイートサラダ コンソメスープ(小松菜)			
		エネルギー		523		エネルギー		461		エネルギー		82		エネルギー		489	
		蛋白質	脂質	22.6	14.2	蛋白質	脂質	14.2	8.1	蛋白質	脂質	1.4	3.3	蛋白質	脂質	19.7	9.4
		塩分	2.1			塩分	4.3			塩分	0.1			塩分	1.8		
4月13日	木	ロールパン マカロニスープ煮 ビーンズサラダ ジョア				豚肉の柚子こしょう焼き 茎わかめの煮物 春菊の辛子醤油 フルーツ・清汁(なると)				手作りチョコババロア				鯖の生姜煮 じゃが芋としめじ炒め 大根の梅肉和え 味噌汁(油揚げ)			
		エネルギー		438		エネルギー		494		エネルギー		70		エネルギー		491	
		蛋白質	脂質	18.1	13.6	蛋白質	脂質	17.4	14.6	蛋白質	脂質	1.7	3.2	蛋白質	脂質	21.9	14.4
		塩分	1.9			塩分	3.5			塩分	0			塩分	2.3		
4月14日	金	なすとさつま揚げのポン酢炒め 小松菜のお浸し ねり梅 牛乳・味噌汁(南瓜)				海老とアスパラのキッシュ ブロッコリーとヤングコーンのソテー パンプキンサラダ フルーツ・コンソメスープ(菜の花)				乳菓まんじゅう				牛丼 卵の花炒り 黒豆 清汁(かぶ)			
		エネルギー		441		エネルギー		514		エネルギー		70		エネルギー		578	
		蛋白質	脂質	15.4	10.9	蛋白質	脂質	18	15.5	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	18.7	21
		塩分	1.5			塩分	2.5			塩分	0			塩分	3.3		
4月15日	土	和風ポトフ もやしの磯風味 ふりかけ 牛乳				春のちらし寿司・桜色焼売 たけのこと山菜の煮物 菜の花の木の実和え フルーツ・清汁(海老団子)				エクレア				麦めし・擬製豆腐 ブロッコリーの旨煮 もずく酢 味噌汁(茎わかめ)			
		エネルギー		457		エネルギー		591		エネルギー		71		エネルギー		478	
		蛋白質	脂質	16.2	14.5	蛋白質	脂質	23.3	19	蛋白質	脂質	2.1	3.4	蛋白質	脂質	23.1	12.8
		塩分	2			塩分	3.6			塩分	0.1			塩分	2.8		
4月16日	日	鮭の塩焼き キャベツの梅しらす のり佃煮 牛乳・清汁(はんぺん)				揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物 海老と小松菜のたらこマヨ フルーツ・味噌汁(生揚げ)				人形焼(くりあん)				鶏肉のディアブル風 アスパラのソテー マセドアンサラダ コンソメスープ(白菜)			
		エネルギー		455		エネルギー		562		エネルギー		65		エネルギー		459	
		蛋白質	脂質	24.2	10.3	蛋白質	脂質	19.6	20.1	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	18	14.4
		塩分	2			塩分	2.5			塩分	0			塩分	2		



*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

