



# MENU

## 4月第3週



	16日(日)		17(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)	
朝食	米飯 香味しゅうまい 山芋のだし煮 大根葉油揚げ 味噌汁 牛乳		米飯 スクランブル エッグ 野菜の甘酢和え うぐいす豆 味噌汁 牛乳		米飯 アジ西京焼き おくらの胡麻和え 青菜と 昆布の煮浸し 味噌汁 牛乳		ロールパン オムレツ ごぼうサラダ 洋梨缶 ブルーベリージョア		米飯 いわし入り ハンバーグ 切干大根煮 キャベツサラダ サウザン風 味噌汁 牛乳		米飯 ボイルウインナー ふき土佐煮 白福豆 味噌汁 牛乳		食パン 目玉焼き スパゲティサラダ みかん缶 プレーンジョア	
昼食	米飯 豚肉と根菜の粕煮 枝豆と茸の白和え じゃが芋の カレー粉焼き 桜えびのスープ		米飯 鶏肉の トマトソースがけ アスパラと キャベツのソテー カリフラワーの 黒ゴマサラダ オニオンスープ		米飯 鱈のにんにく醤油 漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 筍とえんどうの おかか和え 清まし汁		米飯 鮭のムニエル 茄子と じゃこの和え物 小松菜と 茸のソテー わかめスープ		きつねそば ほうれん草の 胡麻和え フルーツヨーグルト		米飯 緑黄色野菜 玉子寄せ 里芋の 小エビあんかけ 春菊の信田和え 味噌汁		米飯 八宝菜 枝豆そぼろ 三色酢の物 もずくのスープ	
夕食	米飯 ほっけの干物 ころころサラダ 胡瓜とわかめの 柚子浸し 味噌汁		米飯 白身魚の胡桃焼き 人参と ささみの炒め物 バナナ 味噌汁		米飯 つくね ほうれん草の コンソメ煮 もやしの梅酢和え 味噌汁		米飯 鶏肉の 塩麹漬け焼き 蓮根の 明太マヨ和え 大根の煮付け 味噌汁		米飯 豚肉と 野菜の味噌炒め ピーマンと ベーコンのソテー もやしのナムル 味噌汁		米飯 牛肉とかぶの煮物 かき揚げ ブロッコリーの ガーリック風味 味噌汁		米飯 赤魚の西京焼き 冬瓜のくず煮 もやしの胡麻和え 味噌汁	
おやつ	ロールケーキ		ミルクティゼリー		ホットケーキ		栗カステラ饅頭		アセロラジュレ		ドーナツ		豆乳寒	
	1616Kcal	蛋白質63g	1881Kcal	蛋白質64g	1392Kcal	蛋白質55g	1547Kcal	蛋白質62g	1545Kcal	蛋白質55g	1632Kcal	蛋白質46g	1425Kcal	蛋白質58g
	脂質46g	塩分6.3g	脂質71g	塩分7.5g	脂質28g	塩分7.7g	脂質41g	塩分7.9g	脂質44g	塩分8.2g	脂質46g	塩分8g	脂質33g	塩分

\*天候によって使用する食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

