



# メニュー表



|       | 4月23日(日曜日)  | 4月24日(月曜日)  | 4月25日(火曜日)  | 4月26日(水曜日)  | 4月27日(木曜日)  | 4月28日(金曜日)  | 4月29日(土曜日)   |
|-------|---|---|---|---|---|---|--|
| 朝食(和) | ご飯<br>じゃがいものそぼろ煮<br>青菜のお浸し<br>味噌汁                                 | ご飯<br>野菜のソテー<br>きのこサラダ<br>味噌汁                                     | ご飯<br>ジャーマンポテト<br>温泉卵<br>味噌汁<br>佃煮                                | ご飯<br>ほうれん草のソテー<br>フルーツ<br>味噌汁                                    | ご飯<br>オムレツ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>梅ソース                              | ご飯<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                                      | ご飯<br>ベーコンエッグ<br>ゴボウサラダ<br>味噌汁<br>佃煮                               |
|       | I補肝 - 333kcal<br>炭水化物 70.4g<br>蛋白質 9.2g<br>脂質 2.1g<br>食塩当量 2.4g   | I補肝 - 346kcal<br>炭水化物 72.1g<br>蛋白質 9.4g<br>脂質 2.6g<br>食塩当量 3.3g   | I補肝 - 394kcal<br>炭水化物 67.9g<br>蛋白質 12.7g<br>脂質 8.2g<br>食塩当量 3.2g  | I補肝 - 304kcal<br>炭水化物 63.0g<br>蛋白質 7.3g<br>脂質 2.6g<br>食塩当量 2.0g   | I補肝 - 372kcal<br>炭水化物 68.5g<br>蛋白質 9.8g<br>脂質 6.6g<br>食塩当量 3.2g   | I補肝 - 351kcal<br>炭水化物 66.8g<br>蛋白質 9.0g<br>脂質 5.4g<br>食塩当量 2.3g   | I補肝 - 404kcal<br>炭水化物 66.7g<br>蛋白質 9.8g<br>脂質 11.3g<br>食塩当量 2.9g   |
| 朝食(洋) | 丸ロール<br>じゃがいものそぼろ煮<br>青菜のお浸し<br>牛乳                                | レーズンパン<br>野菜のソテー<br>きのこサラダ<br>牛乳                                  | 食パン/マーガリン<br>ジャーマンポテト<br>温泉卵<br>牛乳                                | メロンパン<br>ほうれん草のソテー<br>フルーツ<br>牛乳                                  | 食パン/ジャム<br>オムレツ<br>マカロニサラダ<br>牛乳                                  | ショコラロール<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>牛乳                                  | 食パン/マーガリン<br>ベーコンエッグ<br>ゴボウサラダ<br>牛乳                               |
|       | I補肝 - 404kcal<br>炭水化物 53.6g<br>蛋白質 15.6g<br>脂質 14.3g<br>食塩当量 1.9g | I補肝 - 396kcal<br>炭水化物 55.5g<br>蛋白質 14.2g<br>脂質 13.1g<br>食塩当量 2.6g | I補肝 - 537kcal<br>炭水化物 56.6g<br>蛋白質 21.3g<br>脂質 25.3g<br>食塩当量 2.1g | I補肝 - 417kcal<br>炭水化物 56.5g<br>蛋白質 12.9g<br>脂質 15.0g<br>食塩当量 1.2g | I補肝 - 503kcal<br>炭水化物 68.2g<br>蛋白質 18.8g<br>脂質 17.1g<br>食塩当量 1.9g | I補肝 - 445kcal<br>炭水化物 48.4g<br>蛋白質 15.5g<br>脂質 21.0g<br>食塩当量 1.3g | I補肝 - 547kcal<br>炭水化物 55.4g<br>蛋白質 18.4g<br>脂質 28.4g<br>食塩当量 1.8g  |
| 昼食    | ご飯<br>牛肉とごぼうの時雨煮<br>春菊の煮浸し<br>金時豆<br>味噌汁                          | ご飯<br>白身魚のタルタル焼き<br>添え野菜<br>茄子の煮物<br>かぼちゃの甘酢和え<br>味噌汁             | ご飯<br>挽肉包み揚げ<br>筍の煮物<br>青菜の香味和え<br>味噌汁                            | <ごちそうメニュー><br>うなぎ丼<br>炊き合わせ<br>吸物<br>フルーツ                         | おにぎり<br>おぼろうどん<br>切干のはりはり和え<br>デザート                               | 南瓜と蓮根のカレー<br>野菜サラダ<br>フルーツ<br>福神漬                                 | <昭和の日><br>豆ご飯<br>桜海老クリームコロッケ/キャベツソテー<br>添え野菜<br>かぶの煮物<br>白和え<br>吸物 |
|       | I補肝 - 488kcal<br>炭水化物 87.3g<br>蛋白質 17.6g<br>脂質 9.4g<br>食塩当量 2.9g  | I補肝 - 468kcal<br>炭水化物 67.5g<br>蛋白質 18.3g<br>脂質 14.7g<br>食塩当量 2.4g | I補肝 - 526kcal<br>炭水化物 79.9g<br>蛋白質 13.0g<br>脂質 17.8g<br>食塩当量 2.9g | I補肝 - 364kcal<br>炭水化物 74.1g<br>蛋白質 9.4g<br>脂質 4.0g<br>食塩当量 3.7g   | I補肝 - 500kcal<br>炭水化物 97.5g<br>蛋白質 8.8g<br>脂質 9.1g<br>食塩当量 2.6g   | I補肝 - 551kcal<br>炭水化物 89.7g<br>蛋白質 14.0g<br>脂質 15.8g<br>食塩当量 3.2g |  |
| 夕食    | ご飯<br>鶏肉の胡麻風味焼き<br>添え野菜<br>マカロニソテー<br>白菜の和え物<br>味噌汁               | ご飯<br>えび入り玉子焼き<br>糸こんにゃくの金平<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁                     | ご飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>ひじきの煮物<br>ブロッコリーのピ-ナツ和え<br>吸物                    | ご飯<br>メバルの煮付け<br>添え野菜<br>さつま芋の煮物<br>チンゲン菜の柚子香和え<br>味噌汁            | ご飯<br>ポークチャップ<br>ちくわの金平<br>三度豆の辛子和え<br>味噌汁                        | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>冬瓜のくず煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁                    | ご飯<br>豚肉の柚子胡椒炒め<br>白菜のさっと煮<br>スパサラダ<br>味噌汁                         |
|       | I補肝 - 529kcal<br>炭水化物 73.0g<br>蛋白質 22.3g<br>脂質 17.3g<br>食塩当量 3.0g | I補肝 - 517kcal<br>炭水化物 76.2g<br>蛋白質 16.4g<br>脂質 17.9g<br>食塩当量 3.7g | I補肝 - 553kcal<br>炭水化物 73.1g<br>蛋白質 15.6g<br>脂質 23.6g<br>食塩当量 2.4g | I補肝 - 421kcal<br>炭水化物 80.9g<br>蛋白質 18.2g<br>脂質 3.3g<br>食塩当量 3.2g  | I補肝 - 578kcal<br>炭水化物 74.7g<br>蛋白質 18.1g<br>脂質 24.5g<br>食塩当量 3.1g | I補肝 - 397kcal<br>炭水化物 71.1g<br>蛋白質 13.9g<br>脂質 7.5g<br>食塩当量 3.6g  | I補肝 - 614kcal<br>炭水化物 74.0g<br>蛋白質 16.4g<br>脂質 29.7g<br>食塩当量 2.9g  |

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

