

4月28日～5月4日 都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	◆◆朝食◆◆	◆◆昼食◆◆	◆◆夕食◆◆
4月 28日 (月)	ご飯 味噌汁 あさひ小町の煮物 菜の花の辛し和え ふりかけ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 にら玉炒め なめこのもずく和え オレンジ	ご飯 清汁 ほきのコーンマヨネーズ焼き 蓮根とこんにゃくの煮物 薩摩芋サラダ 青かつば漬物
	340カロリーー 塩分3.6g	534カロリーー 塩分3.2g	494カロリーー 塩分3.6g
29日 (火)	パン 牛乳 ウインナーソテー コーンポタージュ フルーツ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 野菜炒め 卵豆腐 しばわかめ漬物	ご飯 味噌汁 鶏のきじ焼き ぜんまい煮つけ ポテトサラダ オレンジ
	602カロリーー 塩分3.5g	479カロリーー 塩分3.1g	457カロリーー 塩分3.4g
30日 (水)	ご飯 味噌汁 海老吹き寄せ煮 いんげんの胡麻たれ和え 紫蘇昆布佃煮	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 野菜炒め 選択食: 鯖とはまちの刺身 厚揚げ煮 ハリハリ漬物	ご飯 清汁 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜の炊き合わせ 白菜の和え物 キウイ
	346カロリーー 塩分2.4g	570カロリーー 塩分4.8g	402カロリーー 塩分3.0g
5月 1日 (木)	パン 牛乳 オムレツミートソースかけ ツナサラダ フルーツチェ	ご飯 中華スープ 酢豚 海老シューマイ もやしの華風和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鱈の南部焼き 卵の花 おくらの梅肉和え べったら漬物
	518カロリーー 塩分2.7g	525カロリーー 塩分3.1g	463カロリーー 塩分3.2g
2日 (金)	ご飯 味噌汁 納豆 竹輪と里芋煮 焼き海苔	親子丼 しらすととろろ昆布汁 冬瓜のくず煮 グレープゼリー	ご飯 清汁 たらの金山寺焼き 金平ごぼう 小松菜の千草和え 色彩漬物
	411カロリーー 塩分1.9g	538カロリーー 塩分4.7g	397カロリーー 塩分2.5g
3日 (土)	パン 牛乳 肉団子のクリーム煮 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 清汁 たちうおの立田揚げ 豆腐のなめこあんかけ わけぎのめた かつお入りさくら漬物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ じゃが煮 白菜のあおさし和え りんご
	593カロリーー 塩分3.1g	416カロリーー 塩分3.6g	465カロリーー 塩分3.9g
4日 (日)	卵雑炊 がんもの含め煮 茄子の胡麻よごし 梅干し	とろろ蕎麦 コロッケ キャベツの生姜和え アセロラゼリー	ご飯 味噌汁 いしもちの山椒焼き 切り昆布と薩摩芋の煮付け 菜の花のかにかま和え 千切みそ漬物
	328カロリーー 塩分4.2g	547カロリーー 塩分2.8g	479カロリーー 塩分2.7g