

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月9日(木) 	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 しその実漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼き ふきの煮物【里芋の煮物】 トマトのおろし和え バナナ【バナナムース】 	御飯 ミートローフ キャベツの中華煮 もずくの酢の物【山芋とろろ】 桜漬【しば漬ペースト】
	エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 2
5月10日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 プルコギ ブロッコリーのカニあんかけ 胡瓜の梅和え フルーツポンチ 	御飯 鰯のごま焼き【鰯の照焼】 れんこんの金平【いんげんの煮物】 白菜の酢の物 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 601 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3
5月11日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 キャベツのツナ和え 山川漬【ゆずみそ】 	御飯  鮭の香草焼き ほうれん草のソテー アスパラサラダ【胡瓜サラダ】 京わかめ【りんご缶】
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 2
5月12日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ オムレツ ブルーベリーヨーグルト【ぶどうゼリー】 リンゴジュース	御飯 クリームシチュー  ピーマンの炒め物 冷奴 山菜佃煮【うめびしお】	御飯 赤魚の野菜あんかけ 五目煮豆 めた【白菜の酢みそ和え】 菜公【ビワ缶】
	エネルギー: 521 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 576 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 1	エネルギー: 560 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
5月13日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【キャベツの煮物】 胡ちゃん漬【胡瓜漬ペースト】 牛乳	御飯 タイのレモン蒸し トマトスパゲティ 長芋の煮物 杏仁豆腐 	御飯 牛肉の甘辛煮 野菜のソテー 胡瓜の辛子和え 子持昆布【うめびしお】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 680 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 529 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3
5月14日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	中華丼 かき卵汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイの木の芽焼【ダルマダイの山椒焼】 けんちょう 春雨の酢の物 金時豆
	エネルギー: 521 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 574 蛋白質: 16 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3
5月15日(水) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し ふりかけ【みかん缶】 牛乳	御飯 鰯の梅煮 もやしとにらの炒め物【白菜のかか煮】 ごま豆腐 メロン【バナナムース】	御飯  トンカツ わかめスープ 胡瓜の和え物 しば漬【しば漬ペースト】
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 581 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。