




# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月15日(木) 	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳	カレーライス はるさめスープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 ブリの照り焼き えのきの金平【人参の金平】 卵豆腐 野沢菜ちりめん【黄桃缶】
	エネルギー: 473 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 616 蛋白質: 29 脂質: 22 塩分相当量: 3
5月16日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	瓦そば おむすび チンゲン菜のおかか和え ヨーグルトムース	御飯 鯖の塩焼き カリフラワーの華風煮 白菜のゆかり和え 桜漬【みかん缶】
	エネルギー: 554 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 559 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
5月17日(土)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 かつおふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 子持ち昆布【昆布佃煮】	御飯 サーモンステーキ 筑前煮【茄子の煮物】 胡瓜の酢味噌和え しば漬【りんご缶】
	エネルギー: 511 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
5月18日(日) 	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトサラダ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 春雨の中華炒め 大根サラダ 煮豆	御飯 はんぺんの卵とじ たらこスパゲッティー アスパラサラダ【キャベツサラダ】 福神漬(無着色)【白桃缶】
	エネルギー: 523 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 30 脂質: 12 塩分相当量: 1	エネルギー: 587 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
5月19日(月)	麦飯 味噌汁 卵焼き 葉わさび漬【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き 金平ごぼう【里芋の煮物】 ブロッコリーサラダ ミルクゼリー	御飯 赤魚の梅煮 五目炒め 胡瓜のポン酢和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3
5月20日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 しその実漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼 豆腐とトマトの炒め物 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 たくあん【甘夏缶】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツの磯辺和え 黄金いか【洋梨缶】
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 1
5月21日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 甘口たらこ【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 焼肉 わかめスープ ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の野菜あんかけ ビーフンソテー レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 金時芋
	エネルギー: 514 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 627 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 2

\*【 】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。