

メ ニ ュ ー

	朝 食 	昼 食 	夕 食
5月1日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【がんもの煮物】 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 538 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	赤飯 白身魚の山椒焼 もずくスープ ちしゃもみ【山芋とろろ】 白桃ようかん【桃ゼリー】 エネルギー: 526 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め さつま芋と切昆布の煮物【さつま芋煮物】 おくらの和え物【胡瓜の和え物】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 596 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月2日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 チキンソテー キャベツのしそ炒め パンプキンサラダ 野沢菜ちりめん【洋梨缶】 エネルギー: 660 蛋白質: 24 脂質: 26 塩分相当量: 2	御飯 鯖のぬか炊き もやしとにらの炒め物【白菜の煮物】 シーザーサラダ 桜漬【うめびしお】 エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3
5月3日(土) 憲法記念日 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 21 脂質: 8 塩分相当量: 4	豆御飯 鱈の酢じょうゆ煮 清汁 キャベツの磯辺和え ティラミス【レアチーズケーキ】 エネルギー: 620 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量: 4	御飯 ポークチャップ 大根の煮物 春雨の酢の物 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
5月4日(日) みどりの日 	ロールパン コンソメスープ アスパラのソテー【ピーマンソテー】 豆乳プリン 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のおろし煮 ビーフンソテー 焼き茄子 フルーチェ エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 ふくさ焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 チンゲン菜のポン酢和え 京わかめ【りんご缶】 エネルギー: 597 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
5月5日(月) こどもの日 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそわかめ 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 ミートローフ ポトフ 胡瓜サラダ 柏まんじゅう【じょうよまんじゅう】 エネルギー: 695 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の煮付 白菜のたらこ炒め めた【山芋とろろ】 べったら漬【キウイ】 エネルギー: 510 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3
5月6日(火) 振替休日	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鮭の香味ソースかけ 金平ごぼう【さつま芋の煮物】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 抹茶蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 681 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のしそ炒め 高野豆腐の煮物 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 しそ昆布【みかん缶】 エネルギー: 520 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3
5月7日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 葉わさび漬【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 539 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ 白菜のスープ煮 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 しその実漬【黄桃缶】 エネルギー: 608 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 豆腐の土佐焼き ワンタンスープ チンゲン菜のポン酢和え たいみそ エネルギー: 543 蛋白質: 19 脂質: 10 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。