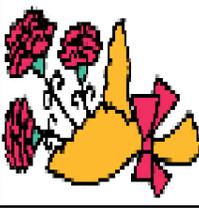
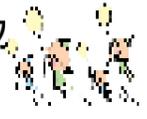
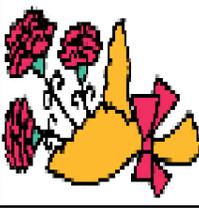
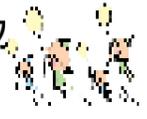


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食																																																				
5月8日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 昆布佃煮 牛乳 	御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の照焼】 五目煮豆 胡瓜の梅肉和え ヨーグルト	御飯 牛肉のトマトソース煮 ピーマンの炒め物 コールスローサラダ 奈良漬【甘夏缶】 		エネルギー: 506    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 33 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 587    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2	5月9日(金)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 ちりめん山椒【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 豚しゃぶ れんこんの煮物【大根の煮物】 胡瓜の中華和え コーヒーゼリー	御飯 鯖の立田揚げ 肉じゃか 新玉葱の土佐酢和え しば漬【洋梨缶】		エネルギー: 497    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 620    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3	5月10日(土)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の朝鮮焼 うの花炒り【キャベツの煮物】 ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】	御飯 赤魚の味噌煮 もやしのかか炒め【白菜の炒め煮】 胡瓜の酢の物 らっきょう【紅あずま甘露煮】		エネルギー: 531    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 644    蛋白質: 23 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 487    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 3	5月11日(日) 母の日 	クリームパン わかめスープ ツナサラダ アセロラゼリー リンゴジュース	御飯 たらことチーズの卵焼き 筍のしそ風味炒め【さつま芋の煮物】 もみじ和え 金時豆 	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツのピーナツ和え ゆずみそ 		エネルギー: 506    蛋白質: 8 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 559    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 605    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3	5月12日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの含め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 白身魚のクリームソースかけ ふきの煮物 胡瓜の和え物 メロン【メロンゼリー】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ チンゲン菜の中華炒め トマトサラダ うにくらげ【りんご缶】		エネルギー: 505    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 5	エネルギー: 556    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 611    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 4	5月13日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ なすの煮物 山芋とろろ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイの磯辺焼き のっぺい汁 いんげんの利久あえ 菜公【ゆずみそ】		エネルギー: 493    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 623    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 3	5月14日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 菊水漬【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー シーザーサラダ いちご蒸しケーキ 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 南瓜のシチュー 白菜の即席漬 キウイフルーツ【パインゼリー】 		エネルギー: 490    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 634    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 595    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2
	エネルギー: 506    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 33 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 587    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2																																																				
5月9日(金)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 ちりめん山椒【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 豚しゃぶ れんこんの煮物【大根の煮物】 胡瓜の中華和え コーヒーゼリー	御飯 鯖の立田揚げ 肉じゃか 新玉葱の土佐酢和え しば漬【洋梨缶】																																																				
	エネルギー: 497    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 620    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3																																																				
5月10日(土)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の朝鮮焼 うの花炒り【キャベツの煮物】 ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】	御飯 赤魚の味噌煮 もやしのかか炒め【白菜の炒め煮】 胡瓜の酢の物 らっきょう【紅あずま甘露煮】																																																				
	エネルギー: 531    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 644    蛋白質: 23 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 487    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 3																																																				
5月11日(日) 母の日 	クリームパン わかめスープ ツナサラダ アセロラゼリー リンゴジュース	御飯 たらことチーズの卵焼き 筍のしそ風味炒め【さつま芋の煮物】 もみじ和え 金時豆 	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツのピーナツ和え ゆずみそ 																																																				
	エネルギー: 506    蛋白質: 8 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 559    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 605    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3																																																				
5月12日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの含め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 白身魚のクリームソースかけ ふきの煮物 胡瓜の和え物 メロン【メロンゼリー】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ チンゲン菜の中華炒め トマトサラダ うにくらげ【りんご缶】																																																				
	エネルギー: 505    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 5	エネルギー: 556    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 611    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 4																																																				
5月13日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ なすの煮物 山芋とろろ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイの磯辺焼き のっぺい汁 いんげんの利久あえ 菜公【ゆずみそ】																																																				
	エネルギー: 493    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 623    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 3																																																				
5月14日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 菊水漬【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー シーザーサラダ いちご蒸しケーキ 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 南瓜のシチュー 白菜の即席漬 キウイフルーツ【パインゼリー】 																																																				
	エネルギー: 490    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 634    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 595    蛋白質: 22 脂質: 15    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。