


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月14日(木) 	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 473 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 フルーツヨーグルト  エネルギー: 668 蛋白質: 18 脂質: 18 塩分相当量: 4	御飯 ブリの照り焼き えのきの中華炒め【いんげんソテー】 卵豆腐 野沢菜ちりめん【黄桃缶】 エネルギー: 599 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量: 3
5月15日(金) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の唐揚げ 蓮根の煮物【白菜の煮物】 ところてんの酢醤油かけ メロン【メロンゼリー】 エネルギー: 613 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	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: 569 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
5月16日(土) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 ポークチャップ 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】 エネルギー: 617 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の味噌煮 もやしのかか炒め【ポテトの煮物】 胡瓜の酢の物 らっきょう【金時芋】 エネルギー: 521 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3
5月17日(日) 	あんパン ワカメスープ ツナサラダ【南瓜サラダ】 アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 396 蛋白質: 13 脂質: 7 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のクリームソースかけ ふきの煮物【大根の煮物】 ほうれん草のナムル 黒豆 エネルギー: 657 蛋白質: 32 脂質: 16 塩分相当量: 3	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: 631 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 4
5月18日(月) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ふりかけ 牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	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】 エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 サーモンステーキ 筑前煮 胡瓜の酢味噌和え しば漬【キウイ】 エネルギー: 565 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
5月19日(火) 	麦飯 味噌汁 卵焼き ちりめん山椒【のり佃】 牛乳 エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 白菜の煮浸し ポテトたらこマヨネーズあえ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 587 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の八幡巻き きのこソテー【キャベツソテー】 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 たくあん【白桃缶】 エネルギー: 572 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3
5月20日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 ヨーグルトムース エネルギー: 608 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 鱈の焼き浸し かき卵汁 里芋の煮物 ゆずみそ  エネルギー: 533 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 4

*【 】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。