

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月7日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き のり佃煮【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ さつま芋と切昆布の煮物 胡瓜のナムル 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 豆腐の土佐焼き マーボー茄子 チンゲン菜のポン酢和え たいみそ 
	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
5月8日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	瓦そば おむすび レタスレモン醤油和え コーヒーゼリー 	御飯 鯖の生姜煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 筍の木の芽和え【焼茄子】 うにくらげ【ビワ缶】 
	エネルギー: 524 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 528 蛋白質: 19 脂質: 14 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9日(土)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 しその実漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 カラスカレ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 鶏肉の照り焼き キャベツの中華煮 もずくの酢の物【山芋とろろ】 うぐいす豆
	エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
5月10日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ ピーマンの炒め物 豆乳プリン【プリン】 グレープジュース	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのかにあんかけ 胡瓜の磯辺和え 柚子カットゼリー【チョコムース】 	御飯 たらことチーズの卵焼き 大豆の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 葉わさび漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 541 蛋白質: 11 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
5月11日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの炒め物【人参の金平】 しば漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ けんちょう ゆずきのこ酢の物【白菜の酢の物】 キウイ【ピーチゼリー】 	御飯 牛肉と野菜の炒めもの 金平ごぼう【長芋の煮物】 チンゲン菜のピーナツ和え しその実わかめ【洋梨缶】
	エネルギー: 490 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
5月12日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 菊水漬【卵ロール】 牛乳 	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ もやしとにらのかか炒め【キャベツかか煮】 小松菜の白和え しそ昆布【しそわかめ】	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 肉じゃが シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 522 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 603 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2
5月13日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 のり豆【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 コールスローサラダ いちご蒸しケーキ【ブルーベリーゼリー】	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のシチュー 白菜の即席漬 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 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。