






# メ ニ ュ ー

|                                                                                                        | 朝 食                                                                                                                                    | 昼 食                                                                                                                                                        | 夕 食                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5月12日(木)</b><br>    | 麦飯<br>味噌汁<br>くきわかめの佃煮【がんもの煮物】<br>うめびしお<br>牛乳                                                                                           | 御飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>南瓜のスープ煮<br>キャベツのわさびじょうゆ和え<br>子持ち昆布【みかん缶】                | 御飯<br>白身魚の山椒焼<br>春雨の中華炒め<br>小松菜の白和え<br>刻みたくあん【のり佃】                  |
|                                                                                                        | エネルギー: 497    蛋白質: 16<br>脂質: 10    塩分相当量: 4                                                                                            | エネルギー: 652    蛋白質: 23<br>脂質: 22    塩分相当量: 3                                                                                                                | エネルギー: 562    蛋白質: 26<br>脂質: 11    塩分相当量: 3                                                                                                            |
| <b>5月13日(金)</b>                                                                                        | 麦飯<br>味噌汁<br>こんにやく炒め煮【チンゲン菜の煮物】<br>京わかめ【しそわかめ】<br>牛乳  | カレーライス<br>中華風スープ<br>ブロッコリーサラダ<br>オレンジ【オレンジゼリー】                                                                                                             | 御飯<br>ダルマダイの照り焼き<br>キャベツのしそ風味炒め<br>胡瓜の利久あえ<br>山川漬【ゆずみそ】             |
|                                                                                                        | エネルギー: 506    蛋白質: 15<br>脂質: 8    塩分相当量: 3                                                                                             | エネルギー: 624    蛋白質: 19<br>脂質: 19    塩分相当量: 3                                                                                                                | エネルギー: 576    蛋白質: 27<br>脂質: 17    塩分相当量: 3                                                                                                            |
| <b>5月14日(土)</b>                                                                                        | 麦飯<br>味噌汁<br>卵焼き<br>のり豆【白桃缶】<br>牛乳                                                                                                     | 御飯<br>白身魚のクリームソースかけ<br>もやしとにらのかか炒め【大根かか煮】<br>もずくの酢の物【山芋とろろ】<br>抹茶プリン  | 御飯<br>マーボー豆腐<br>煮しめ【いんげんの煮物】<br>海藻サラダ【胡瓜サラダ】<br>菊水漬【バナナ】【バナナムース】  |
|                                                                                                        | エネルギー: 555    蛋白質: 23<br>脂質: 13    塩分相当量: 3                                                                                            | エネルギー: 585    蛋白質: 30<br>脂質: 13    塩分相当量: 2                                                                                                                | エネルギー: 564    蛋白質: 22<br>脂質: 12    塩分相当量: 3                                                                                                            |
| <b>5月15日(日)</b><br>  | ロールパン<br>わかめスープ<br>パンプキンサラダ<br>はちみつレモンゼリー<br>牛乳     | 御飯<br>かに玉あんかけ<br>里芋といかの煮物【茄子の煮物】<br>ブロッコリーピーナツ和え<br>胡ちゃん漬【たいみそ】                                                                                            | 御飯<br>鶏肉の甘辛煮<br>マカロニソテー<br>白菜の甘酢和え<br>さわやか漬【りんご缶】                                                                                                      |
|                                                                                                        | エネルギー: 510    蛋白質: 15<br>脂質: 17    塩分相当量: 1                                                                                            | エネルギー: 561    蛋白質: 22<br>脂質: 11    塩分相当量: 4                                                                                                                | エネルギー: 556    蛋白質: 19<br>脂質: 15    塩分相当量: 3                                                                                                            |
| <b>5月16日(月)</b><br> | 麦飯<br>味噌汁<br>しらたきの炒め煮【キャベツの煮物】<br>桜漬【のり佃】<br>牛乳                                                                                        | 御飯<br>穴子のかば焼き<br>赤だし<br>胡瓜の酢の物<br>メロン【メロンムース】                         | 御飯<br>ハンバーグ<br>カリフラワーの華風煮<br>ポテたらこマヨネーズあえ<br>福神漬【洋梨缶】             |
|                                                                                                        | エネルギー: 504    蛋白質: 18<br>脂質: 10    塩分相当量: 3                                                                                            | エネルギー: 527    蛋白質: 21<br>脂質: 10    塩分相当量: 4                                                                                                                | エネルギー: 631    蛋白質: 23<br>脂質: 19    塩分相当量: 3                                                                                                            |
| <b>5月17日(火)</b>                                                                                        | 麦飯<br>味噌汁<br>豆腐の生姜煮<br>しば漬【うめびしお】<br>牛乳             | 御飯<br>豚肉の生姜焼<br>金平ごぼう【ふきの煮物】<br>キャベツサラダ<br>黒豆                         | 御飯<br>白身魚のおろし煮<br>白菜の中華炒め<br>ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】<br>うにくらげ【めかぶ佃煮】                                                                                          |
|                                                                                                        | エネルギー: 511    蛋白質: 18<br>脂質: 8    塩分相当量: 3                                                                                             | エネルギー: 634    蛋白質: 28<br>脂質: 17    塩分相当量: 2                                                                                                                | エネルギー: 572    蛋白質: 26<br>脂質: 10    塩分相当量: 4                                                                                                            |
| <b>5月18日(水)</b><br>  | 麦飯<br>味噌汁<br>いんげんの甘辛煮<br>味付のり【のり佃】<br>牛乳            | 御飯<br>鶏肉の酢醤油煮<br>ピーマンソテー<br>キャベツの即席漬<br>オレンジ【オレンジゼリー】                                                                                                      | 御飯<br>鯖の塩焼<br>ポテトの煮物<br>胡瓜の酢味噌和え<br>山菜佃煮【金時豆】                     |
|                                                                                                        | エネルギー: 478    蛋白質: 16<br>脂質: 7    塩分相当量: 3                                                                                             | エネルギー: 585    蛋白質: 22<br>脂質: 17    塩分相当量: 4                                                                                                                | エネルギー: 595    蛋白質: 27<br>脂質: 14    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。