

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月19日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 485 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	中華丼 もずくスープ シーザーサラダ ティラミス【コーヒーゼリー】  エネルギー: 661 蛋白質: 18 脂質: 29 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー 春雨の酢の物 ビワ缶 エネルギー: 527 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 2
5月20日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳  エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 鮭の香草焼 キャベツのスープ煮 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: 594 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 プルコギ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 焼き茄子 わかめの磯漬【キウイ】【パインゼリー】 エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
5月21日(土)	麦飯 味噌汁 卵焼き 昆布佃煮 牛乳 エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照焼 れんこんの甘辛炒め【切干大根の炒め煮】 コールスローサラダ 刻み高菜【ふりかけ】 エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3	御飯 鮭の粕漬焼 うの花炒り【茄子の炒め煮】 白菜の磯辺和え 黄金いか【黄桃缶】  エネルギー: 536 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 3
5月22日(日) 	あんパン コンソメスープ ほうれん草のソテー プリン 牛乳   エネルギー: 506 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 たらのトマトソースかけ えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 おぐらの和え物【山芋とろろ】 レモン蒸しケーキ【洋梨ゼリー】 エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 2	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 里芋の煮物 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 うぐいす豆 エネルギー: 610 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
5月23日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの炒め物【人参の金平】 ちりめん山椒【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 528 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	肉うどん おむすび ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 フルーツポンチ エネルギー: 613 蛋白質: 14 脂質: 23 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 胡瓜の中華和え らっきょう【ゆずみそ】  エネルギー: 559 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
5月24日(火) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 528 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 ふくさ焼き すまし汁 胡瓜の和え物 杏仁豆腐【葛ゼリー】 エネルギー: 584 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鮭の塩焼 もやしのかか炒め【キャベツかか煮】 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 しその実漬【洋梨缶】 エネルギー: 540 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2
5月25日(水) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し うめびしお 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 ブりの木の芽焼 けんちょう 胡瓜の利久あえ わかめの磯漬【白桃缶】  エネルギー: 613 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフンソテー 白菜のゆかり和え 黄金いか【たいみそ】 エネルギー: 603 蛋白質: 24 脂質: 16 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。