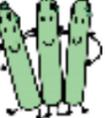
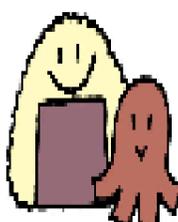


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月18日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ポテトの煮物】 さわやか漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ さつま芋と切昆布の煮物【さつま芋煮物】 キャベツサラダ 杏仁豆腐 	御飯  白身魚の煮付け チンゲン菜のソテー おくらの酢の物【卵豆腐】 みかん缶
	エネルギー: 479    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 760    蛋白質: 24 脂質: 24    塩分相当量: 2	エネルギー: 457    蛋白質: 21 脂質: 6    塩分相当量: 2
5月19日(金)	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	肉そば  おむすび 胡瓜の甘酢和え 洋梨のケーキ【洋梨ゼリー】	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の塩焼】 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ 福神漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 530    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 524    蛋白質: 18 脂質: 14    塩分相当量: 4	エネルギー: 612    蛋白質: 27 脂質: 18    塩分相当量: 2
5月20日(土)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【しば漬ペースト】 牛乳	御飯 サーマンステーキ 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 野菜炒め 蓮根の煮しめ【大根の煮物】 冷奴  京わかめ【うめびしお】
	エネルギー: 480    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 650    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 565    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 2
5月21日(日) 	胚芽ロール わかめスープ ほうれん草のソテー はちみつレモンゼリー【みかんゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイの甘酢あんかけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の土佐和え  のり豆【金時豆】	御飯 はんぺんの卵とじ 和風スパゲティー 焼き茄子 たいみそ
	エネルギー: 529    蛋白質: 18 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 551    蛋白質: 27 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 575    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3
5月22日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 豚肉のトマトソースかけ ごぼうの煮物【長芋の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 ヨーグルトムース	御飯 白身魚の山椒焼き チンゲン菜の中華煮 白菜の磯辺和え【のり佃】 黄金いか【うめびしお】
	エネルギー: 562    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 657    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 467    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 2
5月23日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの炒め煮【いんげんの煮物】 ふりかけ【しば漬ペースト】 牛乳	御飯  さごしの木の芽焼き けんちょう 胡瓜の利久あえ しその実漬【甘夏缶・オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の治部煮 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ【パインゼリー】
	エネルギー: 485    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 516    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 687    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 2
5月24日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物  のり佃煮 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 大根なます 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯  鮭の南部焼【鮭の照焼】 野菜の卵とじ シーザーサラダ【カリフラワーサラダ】 刻み高菜【洋梨缶】
	エネルギー: 535    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 584    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 570    蛋白質: 31 脂質: 15    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。