

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月25日(木) 	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 福神漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 アスパラのソテー【ほうれん草ソテー】 白菜のポン酢和え 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き うの花炒り【長芋の煮物】 キャベツの甘酢和え ちりめん昆布【うめびしお】 
	エネルギー: 564    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 619    蛋白質: 23 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 530    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2
5月26日(金)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの炒め煮】 さわやか漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトの煮物 胡瓜のおかか和え 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】	御飯 ぶりの煮付け にんにくの芽炒め【白菜の中華炒め】 おくらの酢の物【卵豆腐】 葉わさび漬【ふりかけ・しその実ペースト】
	エネルギー: 480    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 617    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 587    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 2
5月27日(土)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【みかん缶】 牛乳	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ チンゲン菜のソテー 胡瓜の中華和え 刻み高菜【りんご缶】 	御飯 チキンチャップ カリフラワーの華風煮 レタスのサラダ【トマトのサラダ】 紅あずま芋
	エネルギー: 524    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 553    蛋白質: 29 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 595    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
5月28日(日)	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 	御飯 牛肉のカレー焼 マカロニソテー コールスローサラダ うにくらげ【しそわかめ・たくあんペースト】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 五目煮豆 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 刻みたくあん【洋梨缶】 
	エネルギー: 497    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 648    蛋白質: 22 脂質: 25    塩分相当量: 3	エネルギー: 542    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 2
5月29日(月)	麦飯 味噌汁 こんにやく炒め煮【チンゲン菜の煮物】 胡ちゃん漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め ごぼうの煮物【里芋の煮物】 小松菜の和え物 メロン【メロンムース】	御飯 たいの磯辺焼き【タイの塩焼き】 大根のそぼろ煮 胡瓜の辛子和え 昆布佃煮
	エネルギー: 497    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 550    蛋白質: 23 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 29 脂質: 17    塩分相当量: 3
5月30日(火)	麦飯 味噌汁 焼き豆腐の生姜煮 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 ふくさ焼き 南瓜のスープ煮 カリフラワー甘酢和え べったら漬【キウイ・いちごムース】	御飯 さごしの照り焼き なすの揚げ煮 胡瓜の利久あえ 金時豆 
	エネルギー: 493    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3
5月31日(水)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の炒め煮】 山川漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 さばの塩焼 れんこんの甘辛煮【長芋の煮物】 キャベツのサラダ のり佃煮	御飯 牛肉のしぐれ煮 白菜のたらこ炒め 胡瓜の梅肉和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 510    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 590    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 23 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。