

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食																																																				
<b>5月4日(木)</b> <b>みどりの日</b> 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【しそわかめ】 牛乳 	御飯 カラスカレイのカレー焼 白菜の中華炒め ブロッコリーのサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 肉豆腐 金平ごぼう【いんげんの煮物】 胡瓜の香り和え 甘口たらこ【バナナ】 		エネルギー: 562    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 500    蛋白質: 24 脂質: 10    塩分相当量: 1	エネルギー: 598    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 4	<b>5月5日(金)</b> <b>こどもの日</b> 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 ミートローフ ポトフ 胡瓜サラダ 柏まんじゅう【葛ゼリー】  	御飯 赤魚の梅煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 大根なます 紅あずま甘露煮		エネルギー: 517    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 658    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 524    蛋白質: 21 脂質: 7    塩分相当量: 3	<b>5月6日(土)</b>	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 味付のり【うめびしお】 牛乳 	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 大根のそぼろ煮 胡瓜の甘酢和え しそ昆布【洋梨缶】	御飯 鶏肉の照焼 南瓜の煮物 白菜の磯辺和え べったら漬【たいみそ】 		エネルギー: 528    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 552    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 631    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 3	<b>5月7日(日)</b>	ロールパン コーンクリームポタージュ 胡瓜サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 春雨の中華炒め ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 うぐいす豆	御飯 豚キムチ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【キャベツおかかか和え】 胡ちゃん漬【みかん缶】		エネルギー: 493    蛋白質: 18 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 626    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 545    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3	<b>5月8日(月)</b> 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【いんげんの煮物】 京わかめ【りんご缶】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き うの花炒り【切干大根の煮物】 キャベツのごま酢和え【キャベツ和え物】 プリン	御飯 さごしの照り焼き 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜の梅肉和え 菜公【ふりかけ・漬物ペースト】 		エネルギー: 481    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 654    蛋白質: 26 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 575    蛋白質: 29 脂質: 15    塩分相当量: 2	<b>5月9日(火)</b>	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳 	牛丼 清汁 白菜の和え物 メロン【メロンゼリー】 	御飯 白身魚のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 いんげんのピーナツ和え 子持ち昆布【キウイ・パインゼリー】		エネルギー: 518    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 565    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 584    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3	<b>5月10日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 エビフライ【エビカツ】 アスパラのソテー【いんげんソテー】 ツナサラダ コーヒーゼリー【みかんゼリー】	御飯 鶏肉の炊き合わせ スパゲティーのケチャップ炒め レタスレモン醤油和え しば漬【洋梨缶】 		エネルギー: 485    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 680    蛋白質: 19 脂質: 23    塩分相当量: 2	エネルギー: 523    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 3
	エネルギー: 562    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 500    蛋白質: 24 脂質: 10    塩分相当量: 1	エネルギー: 598    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 4																																																				
<b>5月5日(金)</b> <b>こどもの日</b> 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 ミートローフ ポトフ 胡瓜サラダ 柏まんじゅう【葛ゼリー】  	御飯 赤魚の梅煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 大根なます 紅あずま甘露煮																																																				
	エネルギー: 517    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 658    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 524    蛋白質: 21 脂質: 7    塩分相当量: 3																																																				
<b>5月6日(土)</b>	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 味付のり【うめびしお】 牛乳 	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 大根のそぼろ煮 胡瓜の甘酢和え しそ昆布【洋梨缶】	御飯 鶏肉の照焼 南瓜の煮物 白菜の磯辺和え べったら漬【たいみそ】 																																																				
	エネルギー: 528    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 552    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 631    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 3																																																				
<b>5月7日(日)</b>	ロールパン コーンクリームポタージュ 胡瓜サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 春雨の中華炒め ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 うぐいす豆	御飯 豚キムチ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【キャベツおかかか和え】 胡ちゃん漬【みかん缶】																																																				
	エネルギー: 493    蛋白質: 18 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 626    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 545    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3																																																				
<b>5月8日(月)</b> 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【いんげんの煮物】 京わかめ【りんご缶】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き うの花炒り【切干大根の煮物】 キャベツのごま酢和え【キャベツ和え物】 プリン	御飯 さごしの照り焼き 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜の梅肉和え 菜公【ふりかけ・漬物ペースト】 																																																				
	エネルギー: 481    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 654    蛋白質: 26 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 575    蛋白質: 29 脂質: 15    塩分相当量: 2																																																				
<b>5月9日(火)</b>	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳 	牛丼 清汁 白菜の和え物 メロン【メロンゼリー】 	御飯 白身魚のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 いんげんのピーナツ和え 子持ち昆布【キウイ・パインゼリー】																																																				
	エネルギー: 518    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 565    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 584    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3																																																				
<b>5月10日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 エビフライ【エビカツ】 アスパラのソテー【いんげんソテー】 ツナサラダ コーヒーゼリー【みかんゼリー】	御飯 鶏肉の炊き合わせ スパゲティーのケチャップ炒め レタスレモン醤油和え しば漬【洋梨缶】 																																																				
	エネルギー: 485    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 680    蛋白質: 19 脂質: 23    塩分相当量: 2	エネルギー: 523    蛋白質: 19 脂質: 10    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。