

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月10日(木)	麦飯 味噌汁 くきわかめの炒め煮【切干大根の炒め煮】 刻み高菜【しそわかめ】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツのサラダ フルーツヨーグルト 	御飯 白身魚の煮付け にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 卵豆腐 たくあん【たいみそ】
	エネルギー: 470    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量 4	エネルギー: 684    蛋白質: 20 脂質: 20    塩分相当量 3	エネルギー: 577    蛋白質: 31 脂質: 11    塩分相当量: 3
5月11日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目煮豆 レタスのシーザーサラダ レモン蒸しケーキ【洋梨ゼリー】	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のしそ炒め【チンゲン菜の中華炒め】 焼き茄子 野沢菜ちりめん【黄桃缶】
	エネルギー: 525    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量 3	エネルギー: 652    蛋白質: 30 脂質: 15    塩分相当量 1	エネルギー: 549    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3
5月12日(土)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳 	御飯 肉団子のスープ煮 えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 ポテトサラダ 胡ちゃん漬【りんご缶】	御飯 カレイのピカタ カリフラワーの華風煮 胡瓜のナムル ふりかけ【ゆずみそ】
	エネルギー: 548    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量 3	エネルギー: 597    蛋白質: 16 脂質: 18    塩分相当量 3	エネルギー: 514    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 2
5月13日(日)	あんパン オニオンスープ オムレツ みかんゼリー 牛乳 	御飯 カレイのトマトソースかけ 里芋のジャーマンポテト風 ツナサラダ 辻利抹茶プリン	御飯 肉野菜炒め 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 金時豆 
	エネルギー: 524    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量 2	エネルギー: 623    蛋白質: 27 脂質: 15    塩分相当量 2	エネルギー: 573    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
5月14日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 ダルマダイの南部焼き ほうれん草のソテー もやしのゆかり和え プリン	御飯 牛肉のおろし煮 チンゲン菜の中華炒め ひじきサラダ みかん缶 
	エネルギー: 535    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量 3	エネルギー: 613    蛋白質: 32 脂質: 16    塩分相当量 3	エネルギー: 565    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2
5月15日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉の柚子胡椒照り焼き ビーフンソテー 白菜の中華和え 菜公【白桃缶】 	御飯 白身魚のカレー焼き じゃがいものバター醤油煮 レタスのサラダ しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 470    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量 3	エネルギー: 621    蛋白質: 28 脂質: 18    塩分相当量 3	エネルギー: 600    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 7
5月16日(水)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼き さつま芋の煮物 レタスのサラダ【カリフラワーのサラダ】 しそ昆布【ゆずみそ】 	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【いんげんの煮物】 胡瓜の土佐和え わかめの磯漬【うぐいす豆】
	エネルギー: 525    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量 5	エネルギー: 547    蛋白質: 21 脂質: 8    塩分相当量 3	エネルギー: 639    蛋白質: 21 脂質: 17    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。