

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月3日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量 4	豆御飯 赤魚のあんかけ かき卵汁 胡瓜のサラダ ヨーグルト  エネルギー: 543 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量 4	御飯 鶏肉の南部焼き 金平ごぼう【キャベツの煮物】 めた 山川漬 エネルギー: 644 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 4
5月4日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの煮物】 しそわかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	御飯 豚肉とわかめの炒め物 けんちょう レタスのツナサラダ【キャベツのサラダ】 黒豆 エネルギー: 643 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量 2	御飯 たらことチーズの卵焼き ひじきの炒め煮 もやしの甘酢和え しば漬【ゆずみそ】  エネルギー: 544 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 5
5月5日(土) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳 エネルギー: 467 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	御飯 ミートローフ 春キャベツのポトフ 胡瓜のサラダ 柏まんじゅう【葛こごり】 エネルギー: 646 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量 2	御飯 カラスカレイの梅肉ソースかけ さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 菜公【昆布ちりめん】 エネルギー: 583 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
5月6日(日) 	クロワッサン コンソメスープ パンプキンサラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 607 蛋白質: 15 脂質: 31 塩分相当量 2	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き カリフラワーの華風煮 白菜の磯辺和え 山菜佃煮【たまごふりかけ】 エネルギー: 516 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量 2	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め 胡瓜の利休和え 京わかめ【甘夏缶・オレンジジュース】  エネルギー: 577 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月7日(月) 	麦飯 味噌汁 蒟蒻の炒め煮【チンゲン菜の煮物】 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量 3	御飯 鶏肉の酢醤油煮 ブロッコリーのホタテあんかけ ビーフナムル 福神漬【みかん缶】 エネルギー: 606 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量 3	御飯 白身魚の西京焼き 長芋の煮物 もずくの酢の物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 569 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 2
5月8日(火) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量 4	御飯 鮭のクリームソースかけ 南瓜のスープ煮 キャベツのくるみ和え 葉わさび漬【うめびしお】 エネルギー: 591 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量 3	御飯 八宝菜 ふきの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の海藻サラダ ビワ缶 エネルギー: 574 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月9日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 532 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	御飯 中華風卵焼き いんげんの三色ソテー ほうれん草のお浸し 金時芋 エネルギー: 571 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量 2	御飯 鯖の味噌煮 マカロニソテー 胡瓜の即席漬け オレンジ【オレンジジュース】 エネルギー: 619 蛋白質: 24 脂質: 17 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。