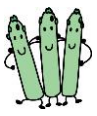
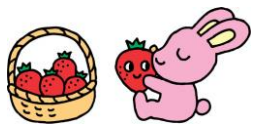
メ　ニ　ュ　ー

5月16日(木) ～ 5月22日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
5月16日(木)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜公【卵ロール】 牛乳 	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 プリン	御飯 白身魚の朝鮮焼【赤魚の照焼】 長芋のそぼろ煮 胡瓜の土佐和え 福神漬【昆布佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 506　蛋白質: 19 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 682　蛋白質: 19 脂質: 22　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 500　蛋白質: 24 脂質: 6　塩分相当量:3
5月17日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ ふきの煮物【なすの煮物】 春雨の酢の物 山川漬【ふりかけ・漬物ﾍﾟｰｽﾄ】	御飯 マーボー豆腐 キャベツソテー 大根サラダ 金時芋 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 564　蛋白質: 26 脂質: 13　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538　蛋白質: 24 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 612　蛋白質: 21 脂質: 18　塩分相当量:2
5月18日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持昆布【みかん缶・ﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ】 牛乳	御飯 鯖の塩焼 南瓜の煮物 胡瓜のサラダ 京わかめ【めかぶ佃煮】	御飯 鶏肉の甘辛煮 野菜ソテー コールスローサラダ のり佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 514　蛋白質: 18 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606　蛋白質: 24 脂質: 16　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572　蛋白質: 22 脂質: 16　塩分相当量:2
5月19日(日)	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 蓮根・しめじの甘辛炒め【長芋の煮物】 胡瓜の磯辺和え ふりかけ【たいみそ】	御飯 鮭のピカタ 大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ うめびしお
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 605　蛋白質: 16 脂質: 30　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 530　蛋白質: 15 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587　蛋白質: 32 脂質: 13　塩分相当量:3
5月20日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼【ﾀﾗの照焼】 さつま芋と切り昆布の煮物 【さつま芋の煮物】 ほうれん草のナムル ヨーグルト	御飯 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 おくらの酢の物【とろろ芋】 菊水漬【ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 503　蛋白質: 18 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 622　蛋白質: 28 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571　蛋白質: 24 脂質: 14　塩分相当量:4
5月21日(火)	麦飯 味噌汁 卵焼き しそわかめ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 牛肉入り野菜炒め けんちょう ポテトのたらこマヨネーズ和え 桜のつぼ漬【たいみそ】	御飯 さごしの木の芽焼【赤魚の照焼】 ひじきの煮物 キャベツの和え物 みかん缶【マンゴーゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 528　蛋白質: 20 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 656　蛋白質: 22 脂質: 24　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 518　蛋白質: 23 脂質: 10　塩分相当量:3
5月22日(水)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実わかめ【ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え 柚子ゼリー【桃ゼリー】	御飯 鮭の石狩煮 五目煮豆 ほうれん草のくるみ和え のり佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 558　蛋白質: 19 脂質: 9　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 562　蛋白質: 20 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 543　蛋白質: 28 脂質: 8　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。