

メ ニ ュ ー

5月23日(木) ~ 5月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月23日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 白身魚のムニエル【カレイのムニエル】 うの花炒り【大根の煮物】 胡瓜の酢の物 抹茶プリン	御飯 牛肉のトマトソース煮 ピーマンの炒め物 キャベツのサラダ うめびしお
	エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 2
5月24日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【高野豆腐煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 煮しめ【いんげんの煮物】 カリフラワーの甘酢和え 菜公【たいみそ】 	御飯 白身魚の梅あんかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 胡瓜の利休和え わかめの磯漬【甘夏缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 605 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
5月25日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鮭の南部焼【鮭の照焼】 切干大根の炒め煮 もずくの酢の物【焼きなす】 ティラミス【チョコプリン】	御飯 八宝菜 長芋の煮物 胡瓜の和え物 ちりめん山椒【しそわかめ・ゆずみそ】 
	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3
5月26日(日) 	クロワッサン 中華スープ キャベツのサラダ ラフランスゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 チンゲン菜の中華炒め おくらの酢の物【卵豆腐】 金時芋【芋ようかん】	御飯 ビーフシチュー 金平ごぼう【大根の炒め煮】 海藻サラダ【トマトサラダ】 のり佃煮
	エネルギー: 524 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 1
5月27日(月) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ホトトの煮物】 しその実漬【ふりかけ・漬物ペースト】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き かき卵汁 胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー	御飯 ぶりのおろし煮 茄子の煮物 パンプキンサラダ うめびしお
	エネルギー: 463 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 669 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 2
5月28日(火) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 さわやか漬【昆布ふりかけ・佃煮】 牛乳	御飯 ダルダイの山椒焼【たらこの山椒焼】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー シーザーサラダ のり豆【和風プリン】
	エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 619 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2
5月29日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 梅とろろ ヨーグルト 	御飯 マーボー豆腐 キャベツの煮物 ポテトサラダ かつおみそ
	エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 22 脂質: 20 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。