

メ ニ ュ ー

5月2日(木) ~ 5月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月2日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き けんちょう キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 金時芋	御飯 鮭のクリームソースかけ 五目煮豆 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 しそわかめ【たいみそ】
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 617 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量: 2
5月3日(金) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え バナナ【バナナムース】	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2
5月4日(土) 	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 桜漬【桃ゼリー】 牛乳	御飯 鮭のゆかり焼き ふきの煮物【里芋の煮物】 ほうれん草のナムル フルーチェ	御飯 牛肉の甘辛煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 うぐいす豆【たいみそ】 
	エネルギー: 517 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2
5月5日(日) 	ロールパン ワカメスープ オムレツ アセロラゼリー【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 ミートローフ ポトフ 胡瓜のサラダ 柏まんじゅう【ぶどうゼリー】 	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ さつまいものレモン煮 白菜の和え物 菜公【昆布ちりめん・昆布佃煮】
	エネルギー: 489 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 646 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
5月6日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼き 白菜の中華煮 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 青りんごゼリー	御飯 赤魚の柚子胡椒照り焼き スパゲッティー ポテトのたらこマヨネーズあえ のり佃
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 611 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
5月7日(火) 	麦飯 味噌汁 卵焼き つぼ漬【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ ほうれん草のソテー コールスローサラダ 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 ぶりの照焼【タラの照焼】 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 ふりかけ【りんごゼリー】 
	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月8日(水) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	御飯 タラコとチーズの卵焼き 蓮根の煮物【長芋の煮物】 キャベツのくるみ和え ゴールドキウイ【パインゼリー】	御飯 ダルマダイの磯辺焼【カレイの照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 黒豆
	エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 34 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。