

# メ ニ ュ ー

5月9日(木) ~ 5月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月9日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実漬【ふりかけ・マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の粕漬焼【赤魚の粕漬焼】 ポテトの煮物 大根なます ヨーグルト 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 南瓜のスープ煮 胡瓜の梅肉和え しそ昆布【しそわかめ・胡瓜ペースト】
	エネルギー: 496    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 623    蛋白質: 29 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 553    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3
5月10日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 山川漬【みかんゼリー】 牛乳 	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 切干大根の煮物 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 りんごゼリー	御飯 穴子の蒲焼【タラの蒲焼】 にんにくの芽炒め【チンゲン菜のソテー】 ブロッコリーのサラダ 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 523    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 622    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 537    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 3
5月11日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 京わかめ【ふりかけ・めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【焼きなす】 うめびしお 	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼 金平ごぼう【ひじきの煮物】 シーザーサラダ 葉わさび漬【たいみそ】
	エネルギー: 496    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 551    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 625    蛋白質: 23 脂質: 22    塩分相当量: 3
5月12日(日)	チーズパン わかめスープ ポテトサラダ ラフランスゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳 	御飯 ポークチャップ えのき中華炒め【白菜中華炒め】 シーチキンサラダ 金時豆【葛ごりゼリー】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 もやし・にらのかか炒め【冬瓜の煮物】 梅とろろ のり佃煮
	エネルギー: 501    蛋白質: 16 脂質: 20    塩分相当量: 1	エネルギー: 584    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 573    蛋白質: 27 脂質: 11    塩分相当量: 2
5月13日(月)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 べったら漬【しそわかめ・卵ロール】 牛乳 	御飯 さごしのきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の利休和え 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 肉豆腐 野菜のソテー キャベツナムル しそ昆布【ふりかけ・しその実ペースト】 
	エネルギー: 487    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 574    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 612    蛋白質: 21 脂質: 21    塩分相当量: 3
5月14日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 チキンソテー 大根の煮物 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 バナナ【バナナムース】 	御飯 ダルマダイの生姜焼【たらの生姜焼】 ピーマンの炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 刻みたくあん【うめびしお】
	エネルギー: 538    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 512    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
5月15日(水)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳 	御飯 白身魚のごま焼き【カレイの照焼】 アスパラソテー【カリフラワースープ煮】 キャベツのサラダ ぶどうゼリー【ももゼリー】	御飯 はんぺんの卵とじ いんげんのかか炒め 大根なます たいみそ 
	エネルギー: 509    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 617    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 534    蛋白質: 19 脂質: 10    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。