

メ ニ ュ ー

4月30日(木) ~ 5月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
4月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【りんごゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 清汁 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 金時芋【和風プリン】	ごはん 鮭のピカタ  けんちょう もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 530 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 602 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
5月1日(金) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【昆布佃煮】 牛乳	赤飯 タイの生姜焼 清汁 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 柚子カットゼリー 【はちみつレモンゼリー】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 526 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
5月2日(土) 	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 わかめ磯漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 ふきの煮物【里芋の煮物】 ほうれん草のナムル プリン	ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 ふりかけ【たいみそ】
	エネルギー: 576 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月3日(日) 憲法記念日 	ロールパン ワカメスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 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】	ごはん 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: 488 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2
5月4日(月) みどりの日	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん シューマイの甘酢あんからめ ほうれん草のソテー コールスローサラダ 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん タイの照焼【タラの照焼】 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 ふりかけ【胡瓜ペースト】
	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 513 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
5月5日(火) こどもの日 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳	ごはん ミートローフ  ポトフ 大根サラダ 柏まんじゅう【ぶどうゼリー】	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 【カレイの照焼】 さつま芋のレモン煮  白菜の和え物 菜公【昆布ちりめん・めかぶ佃煮】
	エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 568 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
5月6日(水) 振替休日	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 昆布佃煮 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 南瓜のスープ煮 キャベツのピーナツ和え ヨーグルト	ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 れんこんの甘辛炒め【冬瓜の煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 579 蛋白質: 24 脂質: 13 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。