

# メ ニ ュ ー

5月14日(木) ~ 5月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 山川漬【りんご缶・りんごゼリー】	ごはん 麻婆豆腐 キャベツソテー 大根サラダ 金時芋【和風プリン】 
	エネルギー: 573 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 504 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
5月15日(金)	麦ごはん 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】 抹茶ミルクゼリー	ごはん 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】
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 677 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 500 蛋白質: 24 脂質: 5 塩分相当量: 3
5月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持昆布【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 南瓜の煮物 胡瓜サラダ ゆずみそ 	ごはん 鶏肉の甘辛煮 野菜ソテー コールスローサラダ のり佃
	エネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月17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 ももゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 蓮根の金平【里芋の煮物】 胡瓜の磯辺和え ふりかけ【たいみそ】	ごはん 鮭のチーズ焼 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ うめびしお
	エネルギー: 605 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 15 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量: 3
5月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 さつま芋と切昆布の煮物 【さつま芋の煮物】 ほうれん草のナムル まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 【カレイの照焼】 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【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 469 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 756 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 475 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 3
5月19日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚の塩焼 けんちょう ポテトのたらこマヨネーズ和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 牛肉入り野菜炒め ひじきの煮物 キャベツの和え物 昆布ふりかけ【しその実ペースト】 
	エネルギー: 535 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 わかめの磯漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜の梅肉和え ヨーグルト 	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのソテー ブロッコリーのピーナツ和え のり佃
	エネルギー: 576 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 503 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 1

\* 【 】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。