


メ ニ ュ ー

5月21日(木) ~ 5月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 ふりかけ【ブルーベリーゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 わかめスープ スパゲティサラダ 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	ごはん 白身魚のムニエル ピーマンのソテー キャベツサラダ うめびしお
	エネルギー: 540 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 657 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 510 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2
5月22日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【いんげん煮物】 のり佃 牛乳	ごはん ふくさ焼き 煮しめ【小松菜の煮物】 カリフラワーの甘酢和え ティラミス【チョコプリン】	ごはん 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 しその実わかめ 【白桃缶・ももゼリー】
	エネルギー: 515 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 5
5月23日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 切干大根の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 プリン	ごはん 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: 530 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 561 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 18 脂質: 18 塩分相当量: 2
5月24日(日)	チーズパン 中華スープ キャベツサラダ イチゴムース 牛乳	ごはん カラスカレイの香草焼 【カレイのパン粉焼】 大学芋【さつま芋の煮物】 おくらの酢の物【卵豆腐】 ふりかけ【たいみそ】	ごはん ビーフシチュー 金平ごぼう【チンゲン菜の炒め物】 海藻サラダ【トマトサラダ】 のり佃
	エネルギー: 519 蛋白質: 17 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 607 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 1	エネルギー: 578 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月25日(月)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ポテトの煮物】 しその実漬 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 キウイ【パインゼリー】	ごはん ぶりのおろし煮【赤魚のおろし煮】 茄子の煮物 パンプキンサラダ うめびしお
	エネルギー: 472 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 659 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2
5月26日(火)	麦ごはん 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 さわやか漬 【昆布ちりめん・昆布佃煮】 牛乳	ごはん ダルマダイの山椒焼【タラの山椒焼】 かき卵汁 胡瓜の香り和え オレンジゼリー	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー シーザーサラダ 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 1
5月27日(水)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	そうめん いなり寿司 ポトフ フルーチェ【イチゴムース】	ごはん 豚肉の生姜焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ほうれん草の和え物 ビワ缶【はちみつレモンゼリー】
	エネルギー: 564 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 5	エネルギー: 597 蛋白質: 23 脂質: 13 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。