

メ ニ ュ ー

5月7日(木) ~ 5月13日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
5月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 中華風卵焼 清汁 大根なます キウイ【パインゼリー】	ごはん 白身魚の粕漬焼 ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜の梅肉和え しその実わかめ【黄桃缶・桃ゼリー】
	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 564 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3
5月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 白菜の中華煮 胡瓜の香り和え りんごゼリー 	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) にんにくの芽炒め 【ほうれん草ソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 昆布ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 545 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 2
5月9日(土) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 京わかめ【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん 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【焼き茄子】 うめびしお	ごはん 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【ふりかけ・かつおみそ】
	エネルギー: 505 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3
5月10日(日) 	クロワッサン ワカメスープ ポテトサラダ スウィーティゼリー 牛乳	ごはん 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 しそわかめ【たくあんペースト】	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 もやしとにらのかか炒め 【小松菜の煮物】 梅とろろ のり佃
	エネルギー: 582 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 1	エネルギー: 521 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2
5月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 べったら漬 【昆布ちりめん・卵ロール】 牛乳	ごはん 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 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 肉豆腐 野菜のソテー キャベツナムル しそ昆布【たいみそ】 
	エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 611 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 3
5月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん チキンソテー 大根の煮物 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん ダルマダイの生姜焼【たらの生姜焼】 ピーマンのソテー ブロッコリーのくるみ和え 刻みたくあん【うめびしお】
	エネルギー: 541 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚のごま焼【カレイの照焼】 アスパラのソテー 【カリフラワーのスープ煮】 キャベツサラダ ぶどうゼリー	ごはん 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: 551 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 532 蛋白質: 18 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。