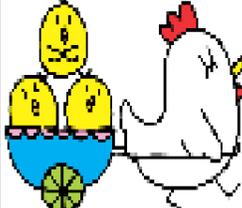


メ ニ ュ ー

5月20日(木) ~ 5月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月20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 ライチゼリー	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21日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【いんげん煮物】 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん ふくさ焼き 煮しめ【大根の煮物】 カリフラワーの甘酢和え ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん 白身魚の梅あんかけ にんにくの芽炒め【小松菜ソテー】 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: 505 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 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22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 鮭のゆかり焼 切干大根の炒め煮 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: 559 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 17 脂質: 19 塩分相当量: 2
5月23日(日) 	チーズパン 中華スープ キャベツサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 香草焼き 大学芋 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【ほうれん草ソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 のり佃
	エネルギー: 434 蛋白質: 15 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 615 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 1	エネルギー: 646 蛋白質: 17 脂質: 19 塩分相当量: 3
5月24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 【のり佃・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 茄子のそぼろ煮 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: 569 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 655 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3
5月25日(火)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【小松菜の煮物】 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【たら山椒焼】 かき卵汁 胡瓜の香り和え オレンジ【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: 505 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 522 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
5月26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実漬ペースト】 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 ポークソテー 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: 595 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。