

メ ニ ュ ー

5月12日(木) ~ 5月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻み高菜【パンプキンサラダ】 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 マーボー豆腐 キャベツソテー カリフラワーサラダ 金時芋【葛ゼリー】 
	エネルギー: 541 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量:3	エネルギー: 504 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量:3	エネルギー: 665 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量:3
5月13日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 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】 ヨーグルト	ごはん かつおの煮付【赤魚の煮付】 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 新玉葱の土佐酢和え 福神漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量:4	エネルギー: 668 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量:4	エネルギー: 528 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量:2
5月14日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 菊水漬【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 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜ソテー 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:4	エネルギー: 611 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量:2	エネルギー: 552 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量:2
5月15日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ オムレツ 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【ごはんソース】	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: 578 蛋白質: 20 脂質: 27 塩分相当量:2	エネルギー: 537 蛋白質: 15 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 566 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量:3
5月16日(月)	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【のり佃】 牛乳	ごはん ふくさ焼き けんちょう 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【チンゲン菜ソテー】 胡瓜の利休和え しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】
	エネルギー: 500 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量:3	エネルギー: 643 蛋白質: 24 脂質: 20 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17日(火)	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 レタスサラダ【トマトサラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 豚肉の生姜焼 ポトフ 大根サラダ 金時豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 572 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 563 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量:3	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量:2
5月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 焼肉 わかめスープ スパゲティサラダ 杏仁豆腐 	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 昆布佃煮
	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量:3	エネルギー: 675 蛋白質: 23 脂質: 24 塩分相当量:2	エネルギー: 472 蛋白質: 20 脂質: 8 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。