

# メ ニ ュ ー

5月11日(木) ~ 5月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月11日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【りんごゼリー】 牛乳	肉そば いなり寿司 白菜の中華和え ヨーグルト 	ごはん 白身魚のピカタ 豆腐とトマトの炒め物 パンプキンサラダ 福神漬 【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 471    蛋白質: 18 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 27 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 650    蛋白質: 28 脂質: 19    塩分相当量: 3
5月12日(金)	麦ごはん 味噌汁 ブロッコリーソテー 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん チキンソテー さつまいもと切昆布の煮物 【さつまいもの煮物】 ほうれん草のナムル フルーチェ【ピーチムース】	ごはん 鱈の磯辺焼【カレイの照焼】 ふきの煮物【大根の煮物】 おくらの和え物【山芋とろろ】 菊水漬【うめびしお】
	エネルギー: 497    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 712    蛋白質: 27 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 493    蛋白質: 22 脂質: 9    塩分相当量: 3
5月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃 牛乳 	ごはん カラスカレイのムニエル チンゲン菜の中華煮 しらすのおろし和え メロンゼリー	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 ゆずみそ
	エネルギー: 525    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 513    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 621    蛋白質: 18 脂質: 21    塩分相当量: 2
5月14日(日)	チーズパン オニオンコンソメスープ オムレツ チョコプリン 牛乳 	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【大根の煮物】 焼き茄子 たいみそ	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し 卵豆腐 金時芋【葛ゼリー】 
	エネルギー: 558    蛋白質: 20 脂質: 25    塩分相当量: 2	エネルギー: 549    蛋白質: 15 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 592    蛋白質: 27 脂質: 13    塩分相当量: 3
5月15日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡ちゃん漬【パンプキンサラダ】 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】 ババロア	ごはん 赤魚の昆布煮 冬瓜の煮物 キャベツの利休和え 梅ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 498    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 681    蛋白質: 20 脂質: 22    塩分相当量: 4	エネルギー: 508    蛋白質: 26 脂質: 10    塩分相当量: 3
5月16日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 しば漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	ごはん エビカツ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜サラダ コーヒーゼリー	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ほうれん草のソテー もやしナムル【キャベツナムル】 昆布ちりめん【ごはんソース】
	エネルギー: 503    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 655    蛋白質: 18 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 566    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2
5月17日(水)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【キャベツの煮物】 桜大根漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め ブロッコリーのホタテあんかけ 大根のたらこあえ バナナ【バナナムース】	ごはん 鮭のチーズ焼 南瓜のスープ煮 卵豆腐 黒豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 493    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 564    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 650    蛋白質: 31 脂質: 15    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。