

# メ ニ ュ ー

5月18日(木) ~ 5月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月18日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 白身魚の粕漬焼 春雨の中華炒め ツナサラダ 柚子カットゼリー	ごはん 牛肉のおろし煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 524    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量:3	エネルギー: 603    蛋白質: 23 脂質: 10        塩分相当量:2	エネルギー: 560    蛋白質: 19 脂質: 13        塩分相当量:1
5月19日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 胡ちゃん漬 【ふりかけ・パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ えのきの中華炒め 胡瓜ナムル オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 トマトサラダ うぐいす豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 503    蛋白質: 19 脂質: 8         塩分相当量:3	エネルギー: 629    蛋白質: 22 脂質: 21        塩分相当量:3	エネルギー: 564    蛋白質: 23 脂質: 11        塩分相当量:2
5月20日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チゲン菜の煮物】 べったら漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 大豆の煮物 おくらの酢の物【焼き茄子】 ヨーグルト	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 切干大根の炒め煮 ポテトたらこマヨネーズ和え のり佃
	エネルギー: 508    蛋白質: 17 脂質: 8         塩分相当量:3	エネルギー: 632    蛋白質: 29 脂質: 18        塩分相当量:2	エネルギー: 566    蛋白質: 22 脂質: 13        塩分相当量:2
5月21日(日) 	胚芽ロールパン 中華スープ たまごサラダ りんごゼリー コーヒー牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 大根の塩煮 モロヘイヤの和え物 【ブロッコリーの和え物】 甘夏缶【ゆずみそ】	ごはん 肉豆腐 長芋の煮物 カリフラワーの酢の物 うめびしお
	エネルギー: 513    蛋白質: 16 脂質: 19        塩分相当量:3	エネルギー: 590    蛋白質: 24 脂質: 19        塩分相当量:2	エネルギー: 585    蛋白質: 23 脂質: 13        塩分相当量:2
5月22日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜のソテー 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん ダルマダイのきのこあんかけ 【たらの野菜あんかけ】 ワンタンスープ シーザーサラダ キウイ【パインゼリー】	ごはん ふくさ焼き マカロニソテー 胡瓜のナムル ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 520    蛋白質: 15 脂質: 8         塩分相当量:3	エネルギー: 598    蛋白質: 23 脂質: 14        塩分相当量:2	エネルギー: 601    蛋白質: 22 脂質: 18        塩分相当量:3
5月23日(火) 	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 しそわかめ【コーヒーゼリー】 牛乳	混ぜご飯 白身魚のフライ 里芋の煮物 もやしの甘酢和え 杏仁豆腐	ごはん 焼肉 ピーマンの炒め物 春雨サラダ ゆず大根【たいみそ】
	エネルギー: 505    蛋白質: 16 脂質: 9         塩分相当量:2	エネルギー: 658    蛋白質: 19 脂質: 17        塩分相当量:3	エネルギー: 524    蛋白質: 19 脂質: 15        塩分相当量:2
5月24日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 信田巻 白菜の中華和え ミルクレープ【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ みかん缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 526    蛋白質: 19 脂質: 9         塩分相当量:4	エネルギー: 628    蛋白質: 28 脂質: 20        塩分相当量:2	エネルギー: 533    蛋白質: 22 脂質: 11        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。