

メ ニ ュ ー

5月25日(木) ~ 5月31日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しその実わかめ 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳	牛丼 清汁 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ さつま芋のレモン煮 胡瓜のおかか和え ゆずみそ
	エネルギー: 504 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 2
5月26日(金) 	麦ごはん 味噌汁 オムレツ のり佃 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 うの花炒り【茄子の煮物】 しらすのおろし和え ティラミス【チョコムース】	ごはん シューマイの酢醤油かけ キャベツの中華炒め トマトサラダ ビワ缶【たくあんペースト】
	エネルギー: 534 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 3
5月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 さわか漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー 焼き茄子 ふりかけ【めかぶ佃煮】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 切干大根の煮物 レタスのゆずしょうゆ和え 【白菜のゆずしょうゆ和え】 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 503 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 518 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 660 蛋白質: 15 脂質: 24 塩分相当量: 2
5月28日(日) 	クロワッサン 中華風スープ キャベツサラダ 杏仁プリン【プリン】 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 おくらの酢の物【冷奴】 たいみそ	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し 胡瓜サラダ アセロラゼリー
	エネルギー: 580 蛋白質: 18 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月29日(月) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しそ昆布佃煮 牛乳	混ぜごはん 豚肉の山椒焼 かき玉汁 大根なます ヨーグルト	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ビーフンソテー 菜の花の辛子和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 528 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月30日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳	ごはん かに玉あんかけ ひじきの炒め煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 キウイ【りんごゼリー】	ごはん ダルマダイの煮付【赤魚の煮付】 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ しその実漬【うめびしお】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 2
5月31日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しそわかめ【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜スープ ひじきのサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん タイの香草焼【たらのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 白菜のゆかり和え ごま昆布 【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 510 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 602 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 15 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。