

# メ ニ ュ ー

5月16日(木) ~ 5月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【チンゲン菜煮物】 しその実わかめ 【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 けんちょう シーザーサラダ キウイ【りんごゼリー】 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん ミートローフ ポトフ 白菜のポン酢和え うめびしお  エネルギー: 568kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.7g
5月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬 【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 576kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.4g	ごはん チキン南蛮 えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 胡瓜ナムル オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 649kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 23.4g 塩分相当量: 2.7g	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 しそわかめ【葛ゼリー】 エネルギー: 493kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 1.6g
5月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しそ昆布佃煮 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 キャベツのスープ煮 梅とろろ いちごゼリー エネルギー: 644kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 白身魚のカレームニエル 牛肉の煮物 胡瓜サラダ 昆布ちりめん【葛ゼリー】 エネルギー: 516kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.1g
5月19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 牛乳  エネルギー: 539kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 22.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 大根の塩煮 モロヘイヤ和え物【ブロッコリーサラダ】 しそわかめ【ゆずみそ】 エネルギー: 573kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.2g	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: 590kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.1g
5月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 桜漬【卵ロール・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 504kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 枝豆とうふスープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 カット桃【桃ゼリー】 エネルギー: 570kcal 21.4 21.0g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 白身魚の香草焼【たらのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ 甘口たらこ【たいみそ】 エネルギー: 628kcal 蛋白質: 28.8g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.8g
5月21日(火) 	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 511kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん かに玉風あんかけ 大豆の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 赤魚の煮付 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ しば漬【ゆずみそ】 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 2.4g
5月22日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 557kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 白身魚のトマトソースかけ かき玉汁 大根なます バナナ【バナナムース】 エネルギー: 614kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 豚肉の山椒焼 ビーフンソテー 菜の花の辛子和え 福神漬【みかん缶・オレンジゼリー】  エネルギー: 532kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.5g

\* 【 】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。