

メ ニ ュ ー

5月23日(木) ~ 5月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食 
5月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツソテー 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.4g	ごはん チキンソテー 清汁 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 ヨーグルト エネルギー: 617kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鱈の磯辺焼【鮭の照焼】 さつま芋の煮物 おくらとゆばの和え物【山芋とろろ】 うめびしお エネルギー: 545kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 2.3g
5月24日(金) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 卵ロール 牛乳 エネルギー: 531kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.5g	牛丼 清汁 ブロッコリーサラダ フルーツポンチ エネルギー: 570kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 長芋の煮物 胡瓜のゆかり和え しその実わかめ 【昆布ちりめん・ごはんソース】 エネルギー: 597kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 3.7g
5月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 さわか漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 502kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー 焼き茄子 抹茶ムース エネルギー: 558kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.2g	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 【にんじんナムル】 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 643kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 22.2g 塩分相当量: 2.2g
5月26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】 ブレンドコーヒー エネルギー: 576kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 29.3g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鮭の塩焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜のポン酢和え たいみそ エネルギー: 548kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 1.9g	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し 胡瓜サラダ しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.8g
5月27日(月) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡ちゃん漬 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.0g	ごはん シューマイの酢醤油かけ かきたまスープ ほうれん草の中華和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 白身魚の西京焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 大根サラダ うぐいす豆【葛ゼリー】 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 1.5g
5月28日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 しそわかめ【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 645kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 白身魚のピカタ ふきの煮物【チンゲン菜の煮物】 コールスローサラダ 甘口たらこ【ゆずみそ】 エネルギー: 535kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.8g
5月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭のごま焼【鮭の照焼】 ワンタンスープ ブロッコリーのおかか和え ピーチゼリー エネルギー: 541kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 牛肉のおろし煮 冬瓜の煮物 パンプキンサラダ うめびしお エネルギー: 588kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.0g

* 【 】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。