

メ ニ ュ ー

5月2日(木) ~ 5月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ピーマンのソテー 大根なます ティラミス【コーヒーゼリー】 エネルギー: 664kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 21.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 赤魚の煮付【たらの煮付】 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 しそわかめ【しその実ペースト】 エネルギー: 459kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 4.5g 塩分相当量: 2.3g
5月3日(金) 憲法記念日	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【切干大根の煮物】 しば漬【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 516kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 焼肉 ポトフ ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 662kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 20.8g 塩分相当量: 2.0g	ごはん カスカレイの香味ソースかけ 長芋のそぼろ煮 白菜のゆかり和え 菜公【みかん缶・みかんゼリー】 エネルギー: 497kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 6.3g 塩分相当量: 2.8g
5月4日(土) みどりの日	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 福神漬【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 557kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鮭の西京焼 かき玉汁 焼き茄子 りんごゼリー エネルギー: 560kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 7.4g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 青椒肉絲(チンジャオロースー) 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 1.8g
5月5日(日) こどもの日 	ブリオッシュロール わかめスープ 北海サラダ ももゼリー 牛乳  エネルギー: 602kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 36.7g 塩分相当量: 3.1g	混ぜご飯 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜の中華炒め もずくの酢の物【冷奴】 柏まんじゅう【葛ゼリー】  エネルギー: 605kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 赤魚のきのこあんかけ ふきの煮物【いんげんの煮物】 とろろ芋 のり佃 エネルギー: 490kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 5.7g 塩分相当量: 2.3g
5月6日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.6g	ごはん シューマイの酢醤油かけ 大根の塩煮 ブロッコリーのおかか和え コーヒーゼリー エネルギー: 645kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 3.1g	ごはん カスカレイの照焼【カレイの照焼】 うの花炒り【白菜の煮物】 胡瓜の香り和え ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 480kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 6.1g 塩分相当量: 2.6g
5月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 わかめの磯漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 610kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 白身魚の天ぷら 清汁 胡瓜サラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 豚肉の生姜焼 ポトフ 大根サラダ たいみそ  エネルギー: 529kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.5g
5月8日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 玉子ロール 牛乳 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.5g	肉うどん おにぎり 白菜の中華和え ヨーグルト  エネルギー: 464kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 3.8g	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 菊水漬【びわ缶・オレンジゼリー】 エネルギー: 686kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 3.1g

* 【 】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。