

# メ ニ ュ ー

5月9日(木) ~ 5月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツソテー 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.4g	筍ごはん チキンソテー 清汁 ほうれん草ナムル フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 633kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 19.9g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鱈の磯辺焼【夕の照焼】 南瓜の煮物 おくらの和え物【山芋とろろ】 菊水漬【うめびしお】 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.8g
5月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 山川漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 鮭のクリームソースかけ ビーフソテー キャベツごま和え【キャベツ和え物】 甘夏缶【りんごゼリー】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 中華風卵焼き 大豆の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 しそ昆布【ふりかけ・和風プリン】 エネルギー: 597kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 3.0g
5月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 のり佃 牛乳 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.9g	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 白菜の中華煮 しらすのおろし和え 抹茶プリン エネルギー: 495kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 ゆずみそ エネルギー: 618kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 20.5g 塩分相当量: 1.9g
5月12日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 31.5g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【大根の煮物】 焼き茄子 たいみそ エネルギー: 553kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し 卵豆腐 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.4g
5月13日(月)	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 552 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 白身魚の粕漬焼 彩り大豆スープ レタスサラダ【いんげん和え物】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 594kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 8.8g 塩分相当量: 2.2g	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】 18.4 エネルギー: 560kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 1.4g
5月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.7g	ごはん 千草焼き なすの味噌煮 ポテトのたらこマヨネーズ和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 644kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 白身魚の山椒焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 新玉葱の酢の物 菜公【のり佃】 エネルギー: 479kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 3.2g
5月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 胡ちゃん漬 【みかん缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.6g	カレーライス 中華スープ カリフラワーサラダ 杏仁豆腐 エネルギー: 659kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 20.7g 塩分相当量: 3.7g	ごはん 赤魚の昆布煮 冬瓜の煮物 キャベツの利休和え 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 511kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 9.7g 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。