

メ ニ ュ ー

5月15日(木) ～ 5月21日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月15日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 胡ちゃん漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 	カレーライス 中華スープ カリフラワーサラダ 豆乳プリン	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【たいみそ】 
	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 666kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 499kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.4g
5月16日(金)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【小松菜の煮物】 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 けんちょう シーザーサラダ パイン【パインゼリー】	ごはん ミートローフ ポトフ 白菜のポン酢和え めかぶ佃煮
	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g
5月17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	ごはん 酢豚風炒め キャベツのスープ煮 胡瓜サラダ フルーチェ【ぶどうムース】	ごはん カラスカレイのカレームニエル ごぼうの煮物【茄子の煮物】 梅とろろ 昆布ちりめん【ごはんソース】
	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 619kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 524kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 2.1g
5月18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 	ごはん 鯖の塩焼 ワタンスープ モロヘイヤ和え物【ブロッコリーサラダ】 しそわかめ【しその実ペースト】	ごはん 肉豆腐 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 カリフラワー酢の物 ビワ缶【ピーチゼリー】
	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 22.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 548kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 1.5g
5月19日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 桜漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 清汁 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ヨーグルト	ごはん 鮭の香草焼 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: 520kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 106.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.8g
5月20日(火) 	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳	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】	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: 510kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.5g
5月21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	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】	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: 553kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 22.4g 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。