

メ ニ ュ ー

5月1日(木) ～ 5月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 菊水漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 3.1g	赤飯 ぶりの生姜焼【赤魚の生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ フルーチェ【イチゴムース】 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め カリフラワーのスープ煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 刻みたくあん 【りんご缶・たくあんペースト】 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.3g
5月2日(金)	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: 21.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 チンゲン菜ソテー 大根なます ティラミス【チョコムース】 エネルギー: 667kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 24.7g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 赤魚の煮付【タラの煮付】 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 しそわかめ【しそ昆布佃煮】  エネルギー: 459kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 5.4g 塩分相当量: 2.4g
5月3日(土) 憲法記念日 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【切干大根の煮物】 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 14.7g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.3g	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: 660kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 20.7g 塩分相当量: 2.0g	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 【カレイの香味ソースかけ】 ポテトのそぼろ煮 白菜のゆかり和え 菜公【みかん缶・オレンジゼリー】 エネルギー: 494kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 6.1g 塩分相当量: 2.8g
5月4日(日) みどりの日	クロワッサン わかめスープ 北海サラダ【ブロッコリーサラダ】 杏仁豆腐 ブレンドコーヒー エネルギー: 644kcal 蛋白質: 12.5g 脂質: 39.4g 塩分相当量: 3.2g	混ぜご飯 鶏肉の甘辛煮 小松菜の中華炒め もずくの酢の物【冷奴】 りんごゼリー  エネルギー: 577kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 12.6g 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 昆布ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 479kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 5.3g 塩分相当量: 2.3g
5月5日(月) こどもの日 	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: 555kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鮭の西京焼 かき玉汁 焼き茄子 柏まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 7.2g 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 甘夏缶【みかんゼリー】  エネルギー: 584kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 1.7g
5月6日(火) 振替休日	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜漬【洋梨缶・ピーチゼリー】 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 ブロッコリーの梅おかか和え キウイ【パインゼリー】 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 3.0g	ごはん カラスカレイの照焼【カレイの照焼】 うの花炒り【白菜の煮物】 胡瓜の香り和え 金時豆【のり佃】 エネルギー: 527kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 2.5g
5月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 595kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜サラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 582kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.6g	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: 536kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.3g

* 【 】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。