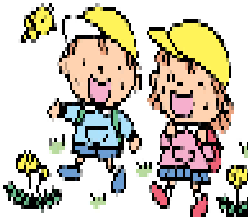


メ ニ ュ ー

5月22日(木) ～ 5月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月22日(木) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツソテー 味付のり【のり佃】 牛乳 	ごはん チキンソテー 豆腐とえびの炒め物 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 黒糖まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 鱈の磯辺焼【鮭の照焼】 さつま芋と切り昆布の煮物 【さつま芋の煮物】 おくらとゆばの和え物【トマトサラダ】 うめびしお
	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 626kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 2.3g
5月23日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 卵ロール 牛乳	親子丼 清汁 キャベツサラダ フルーツポンチ 	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: 531kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 106.0g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.3g
5月24日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【チンゲン菜煮物】 さわやか漬 【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 赤魚の酢醤油煮 小松菜の炒め物 焼き茄子 抹茶ムース	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) ブロッコリーのあんかけ レタスのゆずしょうゆ和え 【大根サラダ】 金時芋【葛ゼリー】
	エネルギー: 502kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 657kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 24.8g 塩分相当量: 2.1g
5月25日(日) 	ブリオッシュロール 中華風スープ パンプキンサラダ 杏仁プリン 牛乳	ごはん 鮭の西京焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 ちんげん菜のポン酢和え 甘夏缶【オレンジゼリー】	ごはん 牛肉のしぐれ煮 えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 胡瓜サラダ しそ昆布【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 25.2g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 8.8g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 19.1g 塩分相当量: 2.8g
5月26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	ごはん エビカツ わかめスープ カリフラワーサラダ 桃【ピーチゼリー】 	ごはん 鯖の塩焼 白菜のしそ炒め 大根サラダ わかめ磯漬【うめびしお】 
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 1.7g
5月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼き 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 キウイ【パインゼリー】	ごはん カスカレイのピカタ【カレイのピカタ】 なすの炒め煮 コールスローサラダ 甘口たらこ【ゆずみそ】
	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.8g
5月28日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 べったら漬【洋梨缶・うめびしお】 牛乳 	混ぜごはん 豚肉のしそ炒め 大豆の煮物 おぐらの酢の物【焼き茄子】 牛乳プリン	ごはん 白身魚の柚庵焼き 大根の炒め煮 ポテトたらこマヨネーズあえ 昆布ちりめん【たくあんペースト】
	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 18.0g 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。