

メ ニ ュ ー

5月8日(木) ~ 5月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 玉子ロール 牛乳	肉うどん おにぎり 白菜の中華和え フルーツヨーグルト	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 しその実漬【ビワ缶】 
	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 473kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 679kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.4g
5月9日(金) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツソテー 味付のり【のり佃】 牛乳	筍ごはん 鱈の磯辺焼【たらの照焼】 清汁 ほうれん草ナムル ゴールドキウイ【パインゼリー】	ごはん チキンソテー 南瓜の煮物 おくらとゆばの和え物【山芋とろろ】 菊水漬【うめびしお】
	エネルギー: 547kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.5g
5月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 白菜の中華炒め しらすのおろし和え ロールケーキ【イチゴムース】	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【胡瓜の和え物】 刻み高菜【ゆずみそ】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 20.5g 塩分相当量: 2.3g
5月11日(日) 	パン盛り合わせ オニオンコンソメスープ オムレツ ぶどうゼリー 牛乳 	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【ももゼリー】 べったら漬【白桃缶・ももゼリー】	ご 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し 卵豆腐 金時芋【ごはんソース】
	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 25.1g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.4g
5月12日(月)	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	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】 オレンジ【みかんゼリー】	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・のり佃】
	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 548kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 3.0g
5月13日(火) 	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	ごはん タイの粕漬焼 彩り大豆スープ レタスサラダ【いんげんサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	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】
	エネルギー: 548kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 8.8g 塩分相当量: 2.2g	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(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 千草焼 なすの味噌煮 ポテとたらこマヨネーズ和え バナナ【バナナムース】	ごはん 鱈の山椒焼【たら山椒焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 新玉葱の酢の物 菜公【しそ昆布佃煮】 
	エネルギー: 524kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 4.1g	エネルギー: 647kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 512kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 3.2g

* 【 】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。