

メ ニ ュ ー

5月14日(木) ~ 5月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 鱈の山椒焼 冬瓜の煮物 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: 603kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 千草焼 茄子の味噌煮 新玉葱の酢の物 菜公【のり佃】 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 3.3g 
5月15日(金)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 胡ちゃん漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 496kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.7g	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 エネルギー: 681kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 3.8g 	ごはん 白身魚の昆布煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツの利休和え 梅ちりめん【たいみそ】 エネルギー: 533kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.1g
5月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 のり佃 牛乳 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.5g	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【ピーチムース】 エネルギー: 619kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.7g	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 ゆずみそ エネルギー: 532kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 8.8g 塩分相当量: 2.1g
5月17日(日) 	胚芽ロールパン 中華スープ たまごサラダ ババロア 牛乳 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 25.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭の塩焼 ワンタンスープ モロヘイヤの和え物 【ブロッコリーサラダ】 めかぶ佃煮 エネルギー: 484kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 5.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 肉豆腐 ピーマンソテー カリフラワーサラダ ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 626kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 1.6g 
5月18日(月)	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【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 559kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 穴子の蒲焼 けんちょう 白菜のおかか和え 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 529kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.3g	ごはん おろしハンバーグ ポトフ シーザーサラダ【トマトサラダ】 しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 609kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.4g
5月19日(火) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 520kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 清汁 ひじきサラダ ヨーグルト エネルギー: 578kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん カレイの香草焼 ナポリタン コールスローサラダ みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 1.6g
5月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 505kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん かに玉風あんかけ 春雨の中華炒め 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】 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 赤魚の煮付 野菜ソテー パンプキンサラダ しば漬【ゆずみそ】 エネルギー: 625kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 19.7g 塩分相当量: 2.6g 

* 【 】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。