

メ ニ ュ ー

5月21日(木) ~ 5月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳	混ぜごはん タイの柚子胡椒焼 信田巻 梅なめ茸のおろし和え【冷奴】 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 焼き茄子 福神漬 【白桃缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.7g
5月22日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそ昆布【しそ昆布佃煮】 牛乳	親子丼 清汁 胡瓜のゆかり和え 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 キャベツサラダ しその実わかめ【たいみそ】
	エネルギー: 518kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.9g
5月23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【甘夏缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鱈の醤油煮 小松菜ソテー 冷奴 杏仁ゼリー【杏仁豆腐】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) ブロッコリーのあんかけ レタスゆずしょうゆ和え【トマトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 505kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 22.3g 塩分相当量: 2.5g
5月24日(日) 	ブリオッシュロール トマトコンソメスープ ポテトサラダ グレープゼリー 牛乳	ごはん 牛肉のおろし煮 もやしのかか炒め【白菜のかか煮】 ほうれん草のナムル うめびしお	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 南瓜の煮物 おくらとゆばの和え物【焼き茄子】 菜公 【しそわかめ・ごはんソース】
	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 25.3g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.0g
5月25日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菊水漬【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【卵豆腐】 はちみつレモンゼリー	ごはん 豚肉の甘酢あんからめ えのきの中華炒め【冬瓜の煮物】 胡瓜サラダ 甘口たらこ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 3.2g
5月26日(火) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 山川漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん メンチカツ わかめスープ ブロッコリーサラダ パイナップル【パインゼリー】	ごはん 鯖の塩焼 白菜のしそ炒め 大根サラダ わかめの磯漬【のり佃】
	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 12.9g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 1.7g
5月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 卵ロール 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 さつまいもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え キウイ【りんごゼリー】	ごはん 鮭のムニエル 茄子のトマト煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 631kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 506kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 1.5g

* 【 】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。