

# メ ニ ュ ー

5月7日(木) ~ 5月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 しその実わかめ 【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 559kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.3g	ごはん エビカツ ポトフ 胡瓜の梅肉和え マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 629kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 大根サラダ めかぶ佃煮  エネルギー: 515kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.6g
5月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 山川漬【たまごサラダ】 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.3g	牛丼 清汁 レタスサラダ【卵豆腐】 カット桃【ピーチゼリー】 エネルギー: 607kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.3g	ごはん カレイのオーロラソースかけ さつま芋のレモン煮 キャベツのゆかり和え たいみそ エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 1.9g
5月9日(土) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 591kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鯖の磯辺焼 ふきの煮物【里芋の煮物】 ほうれん草ナムル オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.2g	ごはん チキンソテー 南瓜の煮物 おくらの和え物【山芋とろろ】 菊水漬【うめびしお】 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(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 エネルギー: 607kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 24.5g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 大根の煮物 焼き茄子 べったら漬【ビワ缶・りんごゼリー】 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 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: 546kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.4g
5月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 めかぶ佃煮 牛乳 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鯖の照焼  白菜の中華炒め しらすのおろし和え レアチーズケーキ エネルギー: 629kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鶏肉の味噌山椒焼 冬瓜のスープ煮 胡瓜の磯辺和え 刻み高菜【ゆずみそ】 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 3.3g
5月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 さや香【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 533kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ブロッコリーのクリーム煮 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 キウイ【ピーチゼリー】 エネルギー: 582kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 1.8g	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】 ふりかけ【のり佃】 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.3g
5月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物  しそ昆布佃煮 牛乳 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 焼肉 彩り大豆スープ レタスサラダ【いんげん和え物】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 643kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鮭の粕漬焼 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: 513kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 7.6g 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。