

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月11日(木) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 しその実わかめ【しそわかめ】 牛乳 	カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の生姜焼 けんちょう もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 533 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 681 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 498 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 3
5月12日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじき炒め煮】 さわやか漬【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 長芋の煮物 胡瓜のおかか和え キウイフルーツ【パインゼリー】 	御飯 ぶりの煮付け にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 卵豆腐 葉わさび漬【ふりかけ】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 661 蛋白質: 30 脂質: 22 塩分相当量: 3
5月13日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布佃煮 牛乳	御飯 カラスカレイの梅肉ソースかけ 野菜のソテー 胡瓜の中華和え 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 プルコギ 五目煮豆 小松菜のお浸し 奈良漬【たいみそ】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 2
5月14日(日) 母の日 	クリームパン 中華スープ ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ふきの煮物【いんげんの煮物】 ポテトたらこマヨネーズあえ ヨーグルト	御飯 鮭のピカタ ひじきの煮物 胡瓜のナムル 金時豆
	エネルギー: 448 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 640 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2
5月15日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 桜漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 白身魚の西京焼き ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え 蒸しケーキいちご【みかんゼリー】	御飯 豆腐ハンバーグ もやしのかか炒め【大根かか煮】 キャベツのピーナツ和え のり佃煮 
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3
5月16日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそ昆布【りんご缶】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼き カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【大根の和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き 白菜のたらこ炒め 梅とろろ 黒豆
	エネルギー: 524 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 462 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 1	エネルギー: 679 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月17日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 中華風卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 白菜のゆかり和え 子持ち昆布【黄桃缶】	御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 胡瓜の即席漬 わかめの磯漬【キウイ】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3

*【 】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。