

メ ニ ュ ー

5月24日(木) ~ 5月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
5月24日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 里芋といかの煮物 キャベツのサラダ 刻みたくあん【昆布佃煮】	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 胡瓜の中華和え ビワ缶
	エネルギー: 548 蛋白質: 22 脂質: 5 塩分相当量: 1	エネルギー: 539 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 0	エネルギー: 588 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 0
5月25日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 梅ちりめん【のり佃煮】 牛乳	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜のたらこ炒め 胡瓜のドレッシング和え ヨーグルト	御飯 さごしの磯辺焼 長芋のそぼろ煮 めた【胡瓜の酢味噌和え】 山川漬【洋梨缶】
	エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 0	エネルギー: 617 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 0	エネルギー: 573 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 0
5月26日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの煮物】 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜の煮物 ツナマヨ和え しその実漬【みかん缶】	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め けんちょう もずくの酢の物 うめびしお
	エネルギー: 510 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 0	エネルギー: 651 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量: 0	エネルギー: 524 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 0
5月27日(日) 	チーズデニッシュ コンソメスープ キャベツのサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め 山芋とろろ しそわかめ【たいみそ】	御飯 カレイのオーロラソースかけ 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 胡瓜のおかか和え 菜公【のりごまふりかけ・りんごジュース】
	エネルギー: 529 蛋白質: 14 脂質: 5 塩分相当量: 0	エネルギー: 617 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 0	エネルギー: 520 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 0
5月28日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 菊水漬【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼き ひじきの炒め煮 キャベツのくるみ和え 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 カリフラワーの華風煮 ほうれん草のお浸し ソフト黒豆
	エネルギー: 511 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 0	エネルギー: 547 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 0	エネルギー: 609 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 0
5月29日(火) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 さわやか漬【みかん缶】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 もやしとにらのかか炒め【ピーマンのかか炒め】 白菜の磯辺和え ブルーベリーヨーグルト	御飯 白身魚の粕漬焼き ポテトの煮物 胡瓜の甘酢和え のり佃煮
	エネルギー: 493 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 0	エネルギー: 613 蛋白質: 28 脂質: 26 塩分相当量: 0	エネルギー: 566 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 0
5月30日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 刻みたくあん【びわ缶】	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め ブロッコリーのサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 495 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 0	エネルギー: 588 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 0	エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 0