

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月17日(木)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布佃煮 牛乳 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 白菜の煮浸し 大根サラダ ちりめん山椒【しそわかめ・たいみそ】	御飯 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の中華炒め たらこマヨネーズあえ 菊水漬【びわ缶】
	エネルギー: 589    蛋白質: 23 脂質: 14        塩分相当量 3	エネルギー: 541    蛋白質: 22 脂質: 16        塩分相当量 2	エネルギー: 553    蛋白質: 23 脂質: 10        塩分相当量: 3
5月18日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しば漬【昆布ちりめん・卵ロール】 牛乳	御飯 さごしの照り焼き 大豆の煮物 ほうれん草のごま和え 甘夏缶【オレンジジュース】 	御飯 シューマイの辛子酢醤油かけ ピーマンのかか炒め もやしのナムル【胡瓜のナムル】 ホイロかめ【かつかり・ソウルフーズ】
	エネルギー: 493    蛋白質: 16 脂質: 6         塩分相当量 3	エネルギー: 582    蛋白質: 28 脂質: 13        塩分相当量 2	エネルギー: 576    蛋白質: 19 脂質: 14        塩分相当量: 4
5月19日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 のり佃煮 牛乳 	御飯 鮭の塩焼き 茄子のごま味噌煮 キャベツの酢の物 プリン 	御飯 チキンチャップ 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え 胡ちゃん漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 522    蛋白質: 17 脂質: 9         塩分相当量 3	エネルギー: 612    蛋白質: 30 脂質: 13        塩分相当量 3	エネルギー: 568    蛋白質: 22 脂質: 15        塩分相当量: 3
5月20日(日)	クリームパン ワカメスープ パンプキンサラダ ピーチゼリー 牛乳 	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 ツナじゃが 白菜のポン酢和え しその実わかめ【みかん缶】 	御飯 赤魚の梅煮 蓮根としめじの甘辛炒め【大根の煮物】 ビーフナムル 山菜佃煮【ゆずみそ】
	エネルギー: 529    蛋白質: 15 脂質: 14        塩分相当量 1	エネルギー: 619    蛋白質: 21 脂質: 16        塩分相当量 3	エネルギー: 537    蛋白質: 25 脂質: 9         塩分相当量: 4
5月21日(月)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【りんご缶】 牛乳 	御飯 魚の朝鮮焼き ポトフ もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 紅あずま芋	御飯 豚肉の生姜焼き 玉葱の卵とじ チンゲン菜のごま酢和え バナナ【デザートムース】 
	エネルギー: 508    蛋白質: 19 脂質: 8         塩分相当量 3	エネルギー: 558    蛋白質: 24 脂質: 13        塩分相当量 2	エネルギー: 632    蛋白質: 28 脂質: 16        塩分相当量: 2
5月22日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 葉わさび漬【卵ロール・ふりかけ】 牛乳	御飯 焼肉 ピーマンのかか炒め 胡瓜の利休和え ティラミス【チョコプリン】 	御飯 魚のピカタ リヨネーズポテト【ポテトの煮物】 海藻サラダ【キャベツサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 503    蛋白質: 16 脂質: 7         塩分相当量 3	エネルギー: 658    蛋白質: 23 脂質: 25        塩分相当量 2	エネルギー: 559    蛋白質: 24 脂質: 13        塩分相当量: 2
5月23日(水)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳 	御飯 中華風卵焼き 南瓜のクリーム煮 ごぼうサラダ【ブロッコリーのサラダ】 福神漬【しそわかめ・洋梨ゼリー】	御飯 鮭の塩焼き 豆腐とトマトの炒め物 カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【白桃缶】
	エネルギー: 471    蛋白質: 16 脂質: 6         塩分相当量 3	エネルギー: 675    蛋白質: 24 脂質: 22        塩分相当量 3	エネルギー: 538    蛋白質: 30 脂質: 11        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。