

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月12日(木) 	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 しそ昆布【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚の天ぷら れんこんの煮物【ポテトの煮物】 新玉葱の土佐酢和え いちご【いちごゼリー】 	御飯 牛肉の二色巻き たらこスパゲッティー ツナサラダ 福神漬(無着色)【みかん缶】 
	エネルギー: 469 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 627 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 4
5月13日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 エビのケチャップ炒め 胡瓜の辛子和え 昆布ちりめん【うめびしお】	御飯 鰯の西京焼き 若竹煮【いんげんのかか煮】 アスパラサラダ【トマトサラダ】 らっきょう【キウイ】
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 582 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2
5月14日(土)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【さつま芋の煮物】 のり豆【のり佃】 牛乳	御飯 和風マーボー豆腐 チンゲン菜のソテー キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 バナナ【バナナムース】 	御飯 豚肉の生姜焼き 大根とイカの煮物【大根の煮物】 胡瓜のサラダ しば漬【白桃缶】 
	エネルギー: 505 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 553 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
5月15日(日) 	チョコロールパン ワカメスープ オムレツ ラ・フランスゼリー 牛乳 	御飯 銀だらの梅肉ソースかけ 長芋の煮物 いんげんのソテー 甘口たらこ【ビワ缶】	御飯 肉団子のスープ煮 えのきの金平【茄子の炒め煮】 おくらの酢の物【カリフラワーの甘酢和え】 たくあん【たいみそ】
	エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 625 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 4	エネルギー: 517 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 3
5月16日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 味付のり 牛乳	御飯 ビーフシチュー キスマリネ アップルゼリー	御飯 魚のごま風味焼き 煮しめ 中華和え オレンジ
	エネルギー: 487 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 691 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 526 蛋白質: 30 脂質: 7 塩分相当量: 3
5月17日(火)	麦飯 味噌汁 煮浸し 子持ち昆布 牛乳	御飯 干草焼き ひじきの味噌煮 パンプキンサラダ べったら漬	御飯 豚肉のトマトソースかけ うすくず煮 ゆかり和え わかめの磯漬
	エネルギー: 470 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 691 蛋白質: 25 脂質: 24 塩分相当量: 4	エネルギー: 508 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3
5月18日(水)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平 菜公 牛乳	御飯 魚の焼き浸し ワンタンスープ 五目煮豆 フルーチェ	御飯 鶏肉のカレー焼き ふきのまさご煮 コールスローサラダ 京わかめ
	エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 638 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 22 脂質: 14 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。