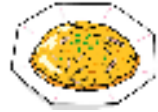


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月3日(木) 憲法記念日 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮浸し】 ちりめん山椒【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	たきこみ御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 清汁 白菜のゆかり和え アップルゼリー  エネルギー: 587 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 5	御飯 牛肉のトマトソース煮 もやしとにらのかか炒め【大根の煮物】 いんげんのくるみ和え 菜公【のり佃】 エネルギー: 606 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 3
5月4日(金) みどりの日	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【たまごロール】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 シューマイの辛子醤油かけ えのきの金平【さつま芋の煮物】 胡瓜のツナ和え メロン【メロンムース】 エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 ブリの照り焼き ほうれん草のソテー トマトのおろし和え うにくらげ【みかん缶】  エネルギー: 623 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 3
5月5日(土) こどもの日 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 べったら漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ ポトフ パンプキンサラダ 柏まんじゅう【じょうよまんじゅう】  エネルギー: 782 蛋白質: 24 脂質: 28 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の煮付 白菜のたらこ炒め 胡瓜のサラダ しそわかめ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 484 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 2
5月6日(日)	オレンジデニッシュパン 中華スープ キャベツサラダ プリン 牛乳  エネルギー: 491 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 かに玉あんかけ 金平ごぼう【さつま芋の煮物】 胡瓜の梅肉和え 葉わさび漬【キウイ】  エネルギー: 583 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め カリフラワーのスープ煮 チンゲン菜のくるみ和え のり豆【めかぶ佃煮】 エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 2
5月7日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの炒め煮】 菜公【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 豚肉のしそ炒め けんちょう 白菜のわさび和え フルーチェ エネルギー: 597 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鯖の塩焼き 肉じゃが もずくの酢の物【トマトサラダ】 わかめ磯漬【ふりかけ】  エネルギー: 577 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
5月8日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 うめびしお 牛乳 エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鰯の酢じょうゆ煮 れんこんの甘辛炒め【茄子の炒め煮】 胡瓜の和え物 甘夏缶【みかんゼリー】 エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の南部焼き 南瓜のクリーム煮 レタスのサラダ【白菜のサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
5月9日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しその実わかめ【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	御飯 チキンチャップ アスパラのソテー【キャベツソテー】 カリフラワーの甘酢和え フルーツヨーグルト エネルギー: 692 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 鰯の昆布煮 春雨の中華炒め 茄子の辛子和え 京わかめ【のり佃】  エネルギー: 519 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2

*【 】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。