

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月17日(木) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 菜公【ふりかけ】 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のスープ煮 ところてんの酢醤油かけ いちごヨーグルト【ヨーグルト】	御飯 白身魚の香草焼き 大豆の煮物 ちしゃもみ【トマトサラダ】 バナナ【桃ゼリー】
	エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 624 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 2
5月18日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 ブリの山椒焼き れんこんの煮物【ポテトの煮物】 いんげんのごまよごし【いんげんの和え物】 くずまんじゅう【黒蜜ゼリー】	御飯 プルコギ 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 黄金いか【ゆずみそ】 
	エネルギー: 487 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 648 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
5月19日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮浸し】 菊水漬【マカロニサラダ】 牛乳 	御飯 ポークチャップ ふきのまさご煮【大根の煮物】 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 金時芋	御飯 赤魚の味噌煮 金平ごぼう【里芋のごま煮】 白菜の磯辺和え 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 483 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 560 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3
5月20日(日) 	ロールパン クリームスープ キャベツサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのチーズ焼き 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜の酢の物 しその実わかめ【ふりかけ】	御飯 はんぺんの卵とじ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのおかか和え 刻みたくあん【キウイ】 
	エネルギー: 549 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
5月21日(月)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【キャベツの煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 ハンバーグ いんげんの甘辛煮 大根サラダ ビワ缶 	御飯 白身魚の磯辺焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の利久あえ のり豆【たいみそ】
	エネルギー: 489 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 637 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 29 脂質: 9 塩分相当量: 3 
5月22日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【オレンジゼリー】 牛乳	御飯 鰯の梅煮 和風スパゲッティー 胡瓜の和え物 奈良漬【しそわかめ】	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 カリフラワーの甘酢和え しば漬【白桃缶】 
	エネルギー: 577 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
5月23日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め物 ふりかけ【洋梨缶】 牛乳 	肉うどん おむすび チンゲン菜のポン酢和え プリンアラモード 	御飯 鯖の立田揚げ かき卵汁 ブロッコリーのサラダ りんご【りんごゼリー】
	エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 15 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 19 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。