

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
5月24日(木) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しその実わかめ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツのピーナツ和え  鉄火らっきょう【ビワ缶】	御飯 サーモンステーキ きのこの炒め煮【南瓜の煮物】 ぬた【ちしゃの酢みそ和え】 煮豆  エネルギー: 586 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2
5月25日(金)	麦飯 味噌汁  ひじきの炒め煮 山菜佃煮【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 焼肉  ワカメスープ 盛り合わせサラダ アップルゼリー	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ うの花炒り【茄子の炒め煮】 白菜の和え物 べったら漬【昆布ちりめん】 エネルギー: 573 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 4
5月26日(土)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 うめびしお 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯  カラスカレイのピカタ 五目煮豆 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 豚肉のごま風味焼【豚肉の風味焼】 ブロッコリーのあんかけ もみじ和え  菜公【たいみそ】
5月27日(日) 	メロンパン 中華風スープ ポテトサラダ  白桃ヨーグルト リンゴジュース エネルギー: 547 蛋白質: 11 脂質: 10 塩分相当量: 1	御飯  中華風卵焼き 煮しめ 冷奴 わかめの磯漬【ふりかけ】	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの金平【白菜の中華炒め】 コールスローサラダ  奈良漬【みかん缶】
5月28日(月)	麦飯  味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 516 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 白菜の酢の物 抹茶ミルクゼリー	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 カニサラダ 福神漬【のり佃】  エネルギー: 595 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4
5月29日(火)	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【茄子の煮物】 梅干し【うめびしお】  牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯  豚しゃぶ さつま芋の甘煮 胡瓜のツナ和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイのうに焼き ほうれん草のソテー 新玉葱の土佐酢和え  しその実漬【洋梨缶】
5月30日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの炒め煮】 味付のり【のり佃】  牛乳 エネルギー: 485 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 エビフライ【エビカツ】 アスパラのソテー【チンゲン菜ソテー】 長芋の梅肉ソースかけ キウイフルーツ【いちごムース】	御飯  鶏肉の炊き合わせ 豆腐とトマトの炒め物 レタスレモン醤油和え 胡ちゃん漬【りんご缶】

\*【 】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。