



	朝食	昼食	夕食	15時
5月3日 (月)	御飯 目玉焼 カリフラワーのサラダ 味噌汁 梅びしお 牛乳 エネルギー 1549 たんぱく質 56.4	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 さつまいの炒め物 菜の花のサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 ブリの煮付け れんこんのピリ辛炒め ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁	人形焼
5月4日 (火)	御飯 高野豆腐の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1499 たんぱく質 59.8	御飯 アジのグリル ウィナーの野菜炒め かぶのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 五目卵焼 竹輪と大根の煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁	パンナコッタ
5月5日 (水)	御飯 さつまいの煮物 ホウレン草のおかか和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 1470 たんぱく質 54.9	五目ちらし寿司 キャベツのあさり煮 春菊の中華和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉と大根の炒め なすの煮物 マヨネーズ和え 味噌汁	ワッフル
5月6日 (木)	御飯 納豆・長葱 白菜の煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳 エネルギー 1495 たんぱく質 63.1	御飯 肉じゃが(豚肉) もやしソテー 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ	菜飯 サワラの西京焼 ぜんまいの炒り煮 オクラのドレッシング和え すまし汁	まんじゅう(こしあん)
5月7日 (金)	食パン マーメイド アスパラとベーコンの炒め物 大根のサラダ スープ 牛乳 エネルギー 1550 たんぱく質 64.8	鶏そば 根野菜の炒め 青梗菜の和え物 フルーツ	御飯 ブリのバター醤油焼 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁	抹茶どら焼
5月8日 (土)	御飯 佃子と野菜の煮付け 菜の花のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1437 たんぱく質 57.7	御飯 ホキの胡麻だれ焼 南瓜の煮物 白菜の和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 ハンバーグデミグラスソース キャベツソテー 人参サラダ コーンポタージュ	紅茶ケーキ
5月9日 (日)	御飯 旬彩焼き キャベツのお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳 エネルギー 1513 たんぱく質 55.7	御飯 バサの香草パン粉焼 アスパラの煮浸し 角切ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉となすの甘辛煮 ホウレンソウの炒め物 カブの梅和え 味噌汁	ピーチムース

【MEMO】

