










令和3年5月17日

~

令和3年5月23日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月17日 (月) エネルギー 1449 たんぱく質 55.1	御飯 小松菜の卵とじ フロッピーのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 茄子とピーマン味噌炒め キャベツのおかか和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚の塩焼(ホッケ) レンコンの煮物 インゲンの和え物 味噌汁	バームクーヘン
5月18日 (火) エネルギー 1523 たんぱく質 58.1	御飯 ツナの野菜炒め 白菜の和え物 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 親子煮 薩摩揚げと青梗菜の煮物 トマトのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の焼き浸し(マス) さつま芋のきんぴら カリフラワーのサラダ すまし汁	ドームケーキ(カスタード)
5月19日 (水) エネルギー 1514 たんぱく質 52.5	御飯 ハンパンの煮物 春菊のゴマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 とんかつ インゲンとピーマンのソテー 野菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の沢煮(赤魚) 小松菜の炒め物 モヤシのサラダ すまし汁	人形焼(柚子あん) 
5月20日 (木) エネルギー 1475 たんぱく質 58.7	食パン いちごジャム スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 牛肉とアスパラの炒め 白菜の旨煮 ポイル人参とコーンのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 魚の塩麴焼(あじ) 南瓜のあんかけ ドレッシング和え 味噌汁 	ドーナツ(チョコ)
5月21日 (金) エネルギー 1437 たんぱく質 52.8	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	カレーうどん(豚) 茄子のソテー 小松菜とカニカマのサラダ フルーツ 	御飯 魚の田楽(たら) キャベツの煮浸し オクラの和え物 すまし汁	パウンドケーキ
5月22日 (土) エネルギー 1510 たんぱく質 54.6	御飯 小松菜の炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 きのこ炒め マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 千草焼卵 じゃが芋のコンソメ煮 春菊のくるみ和え 味噌汁	もみじまんじゅう
5月23日 (日) エネルギー 1458 たんぱく質 50.1	御飯 竹輪の煮物 カリフラワーのポン酢かけ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	ハヤシライス かぶのミルク煮 茹かキャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 野菜と海老の炒め物 アスパラのフレンチドレッシング 味噌汁 	抹茶プリン

【MEMO】

