



	朝食	昼食	夕食	15時
5月24日 (月) エネルギー 1457 たんぱく質 54.9	御飯 生揚げの煮物 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の野菜蒸 南瓜のソテー インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のタルタルソース焼(キタノメヌケ) ブロッコリーの炒り煮 キュウリと大根のサラダ コンソメスープ 	バームクーヘン
5月25日 (火) エネルギー 1476 たんぱく質 58.2	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 春菊のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 魚の韓国焼(ぶり) ひじきの炒め煮 カリフラワーのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 なすの煮物 小松菜のナムル 中華スープ	杏仁豆腐 
5月26日 (水) エネルギー 1336 たんぱく質 52.3	食パン マーマレード ミートオムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 	冷し揚げナスおろしそば かぶのふろふき アスパラの和え物 フルーツ	御飯 魚の甘酢あんかけ(あじ) 白菜の炒め物 インゲンの和風ドレッシング すまし汁	マーブルチーズケーキ
5月27日 (木) エネルギー 1527 たんぱく質 58.5	御飯 揚げホールの煮物 モヤシのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とブロッコリーの炒め さつまいもの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 エビと空豆の中華炒め 青梗菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 中華スープ	ドームケーキ(コシアン)
5月28日 (金) エネルギー 1475 たんぱく質 59.2	御飯 じゃが芋の炒め物 ホウレン草の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のレモンソースかけ(マス) 野菜のトマト煮 白菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 タントリー風チキン 大根の炒め煮 菜の花のピーナッツ和え すまし汁	黒糖まんじゅう
5月29日 (土) エネルギー 1556 たんぱく質 56.2	御飯 納豆・長葱 カリフラワーソテー 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 牛肉と筍の旨煮 かぶの炒め 小松菜の胡麻味噌和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚のタコマヨネーズ焼(たら) 里芋の炒り煮 オクラのシラス和え 味噌汁	マンゴープリン
5月30日 (日) エネルギー 1528 たんぱく質 61.2	御飯 厚焼卵 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚の酒蒸(さわら) アスパラの炒め物 角切さつまいもフレンチサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 親子煮 茄子のソテー ホウレン草のゆかり和え すまし汁 	きな粉おせんべい

【MEMO】

