



	朝食	昼食	夕食	15時
5月9日 (月)	御飯 冬瓜と団子の煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 えび玉のチリソース 鶏とカリフラワーの中華炒め キャベツのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレンソウの炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁	紅茶ケーキ
エネルギー 1474 たんぱく質 58.7				
5月10日 (火)	御飯 五目きんぴら 青梗菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	カレーうどん(豚) 筍と車麩の煮物 豆腐とホウレン草のサラダ フルーツ	御飯 豆腐の五目あんかけ かぶのふろふき マカロニサラダ 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー 1524 たんぱく質 54.9				
5月11日 (水)	御飯 イワシの生姜煮 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	炊き込み御飯 鶏肉の仙台味噌焼き 高野豆腐と若芽の炊き合せ 春野菜のピクルス ずんだ水羊羹	御飯 ひじき入り卵焼 里芋のそぼろ味噌炒め オクラとコーンのサラダ 味噌汁	今川焼
エネルギー 1551 たんぱく質 62.4				
5月12日 (木)	食パン スクランブルエッグ カブのマリネ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ホッケの味噌マヨネーズ焼 レンコンのおかか煮 ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁 フルーツ	御飯 エビと空豆の炒め物 じゃが芋の甘辛煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー 1547 たんぱく質 57.2				
5月13日 (金)	御飯 ホウレン草の卵とじ オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の塩麩炒め 春雨の旨煮 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のパン粉焼 かぶのクリーム煮 ブロッコリーとカリフラワーの温野菜サラダ すまし汁	ショコラプチケーキ
エネルギー 1601 たんぱく質 63.5				
5月14日 (土)	御飯 チンゲン菜の炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 チキンカツ じゃが芋のコンソメスープ アスパラサラダ かき玉汁 フルーツ	青菜御飯 カレイのバター醤油焼 モヤシとニラの炒め物 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1501 たんぱく質 56.9				
5月15日 (日)	御飯 ツナと大根の炒り煮 ブロッコリーのおかかサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜のカニフレークあんかけ 菜の花のナムル 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とレースンのサラダ 味噌汁	ピーチフルーチェ
エネルギー 1527 たんぱく質 57.6				

【MEMO】

