



	朝食	昼食	夕食	15時
5月16日 (月)	御飯 車麩の卵とじ 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 なすと竹輪の煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのフリッターオーロソース 青梗菜の炒め物 人参サラダ 豆乳スープ	人形焼(柚子あん)
エネルギー 1547 たんぱく質 59.3				
5月17日 (火)	御飯 鶏と野菜の炒め物 南瓜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 サワラの山椒焼き ホウレン草とアサリの煮浸し スパゲティサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁	コーヒーロール
エネルギー 1571 たんぱく質 59.1				
5月18日 (水)	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 菜の花のピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ カブと油揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ	ミニたい焼
エネルギー 1524 たんぱく質 60.9				
5月19日 (木)	御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜の胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 インゲンとハムの炒め物 キャベツの和風サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 揚魚のおろしソース(タラ) じゃが芋の炒め物 ホウレン草の磯和え 味噌汁	パンケーキ
エネルギー 1523 たんぱく質 53				
5月20日 (金)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 かぶのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	塩ラーメン(ゆず風味) シューマイ カリフラワーの中華ドレッシング フルーツ	御飯 タラの治部煮 なすの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁	ワッフル
エネルギー 1442 たんぱく質 58.1				
5月21日 (土)	御飯 キャベツの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 春巻き揚げ オクラのシラス和え 中華スープ フルーツ	御飯 マスの幽庵焼 冬瓜の煮物 モヤシのポン酢和え 味噌汁	黒ゴマプリン
エネルギー 1580 たんぱく質 65.4				
5月22日 (日)	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	キーマカレー カリフラワーとハムのクリーム煮 大根サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 ブロッコリーの炒り煮 サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁	おせんべい
エネルギー 1587 たんぱく質 52.6				

【MEMO】

