

	朝食	昼食	夕食	15時
5月23日 (月)	御飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 白菜と人参のフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 海鮮野菜炒め かぶとツナの煮物 モヤシのナムル 味噌汁 フルーツ	わかめ御飯 サワラの生姜煮 スナックエンドウの炒め 春雨の酢の物 すまし汁	ドーナツ
エネルギー たんぱく質	1521 60.6			
5月24日 (火)	御飯 ブロッコリーとハムの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 梅びしお 牛乳	山菜とろろそば(温) 南瓜のいとこ煮 菜の花と蒲鉾のサラダ フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 大根と人参の煮付け ホウレン草の和風ドレッシング コンソメスープ	水羊羹(抹茶)
エネルギー たんぱく質	1483 59.8			
5月25日 (水)	御飯 プレーンオムレツ インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ	御飯 サバの竜田揚 里芋と大豆の煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	プチケーキ
エネルギー たんぱく質	1558 61			
5月26日 (木)	御飯 ひじきの炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 小松菜とアサリの塩炒め 春雨の和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 ホキの甘酢あんかけ レンコンのきんぴら モヤシの胡麻和え 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1511 60			
5月27日 (金)	御飯 つみれと野菜の煮物 インゲンのクミ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の味噌焼 ビーフン炒め ブロッコリーの和え物 すまし汁 フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツとシラスの炒め煮 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	カスタードどら焼
エネルギー たんぱく質	1490 53.4			
5月28日 (土)	食パン 白菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 卵と野菜の炒め物 肉団子の薄くず煮 青梗菜の中華和え 味噌汁 フルーツ	御飯 タラのタルタルソース焼 南瓜の含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	レモンケーキ
エネルギー たんぱく質	1602 57.8			
5月29日 (日)	御飯 かぶのそぼろあんかけ スパゲティサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 揚げしなす ホウレン草の生姜和え 味噌汁 フルーツ	御飯 サバの田楽 じゃが芋の煮物 オクラとコーンのサラダ すまし汁	バームクーヘン
エネルギー たんぱく質	1618 57.4			

【MEMO】

