



	朝食	昼食	夕食	15時
5月1日 (月)	御飯 サツマアゲと白菜の炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のガーリックソテー カリフラワーのトマト煮 シエルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 大根とつみれの煮物 れんこんきんぴら 菜の花のお浸し 味噌汁	チョコプリン
エネルギー 1469 たんぱく質 48.9				
5月2日 (火)	食パン 菜の花のスープ煮 モヤシの胡麻ドレッシング いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 メンチカツ 大根とあさりの炒め煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの生姜煮 インゲンのソテー 南瓜のサラダ コンソメスープ	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー 1490 たんぱく質 55.3				
5月3日 (水)	御飯 茄子のそぼろあんかけ オクラおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のトマトソース(シルバー) じゃが芋のスープ煮 菜の花のサラダ パンパキンスープ フルーツ	御飯 豚肉の粒マスタードソース 切昆布と大豆の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁	どらやき
エネルギー 1551 たんぱく質 61.7				
5月4日 (木)	御飯 インゲンと白滝の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とカリフラワーの味噌炒め ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 マスの塩焼 キャベツの塩炒め 胡瓜のポン酢風味 味噌汁	ドーナツ
エネルギー 1432 たんぱく質 64.3				
5月5日 (金)	御飯 車麩と春菊の煮物 菜の花とカニカマの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	★端午の節句 えびひら イタリアンハンバーグ 南瓜とベーコンのソテー アスパラサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐	御飯 サバのレモン醤油焼き ゼンマイとサツマ揚げの煮物 かぶの酢味噌和え 味噌汁	ケーキ
エネルギー 1474 たんぱく質 62.5				
5月6日 (土)	御飯 角あげの煮物 白菜のくるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 魚のハーブグリル(ホキ) じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏ともやしの炒め なすの煮物 インゲンの黒ゴマ和え 味噌汁	紅茶ケーキ
エネルギー 1499 たんぱく質 56.2				
5月7日 (日)	御飯 厚焼卵 ブロッコリー・コーンサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 ゆ団子と大根の中華煮込 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 赤魚の若菜蒸 さつま芋の煮物 キャベツのポン酢和え 味噌汁	ドーナツ
エネルギー 1460 たんぱく質 58.1				

【MEMO】

