



	朝食	昼食	夕食	15時
5月8日 (月)	御飯 アスパラとハムの炒め物 マカロニサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の中華風照焼 里芋の含め煮 青梗菜のなめ茸和え コーンスープ(中華) フルーツ	御飯 たらの磯辺揚 モヤシとピーマンの塩炒め 人参のツナ和え 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー 1456 たんぱく質 55.9				
5月9日 (火)	御飯 ガンモと野菜の煮物 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カニ玉 カリフラワーの中華煮 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 ポテトサラダ 味噌汁	カスタードどら焼
エネルギー 1526 たんぱく質 52.5				
5月10日 (水)	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	御飯 鶏肉のパン粉焼 筍と車麩の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(シルバー) かぶの和風炒め 白菜のピーナッツ和え すまし汁	ゼリー(コーヒー)
エネルギー 1468 たんぱく質 57.5				
5月11日 (木)	バターロール ホウレン草の卵炒め 大根のサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	味噌ラーメン 大学芋 菜の花の辛子和え フルーツ	御飯 マスの和風ステーキ カリフラワーのクリーム煮 オクラの生姜和え 味噌汁	ショコラプチケーキ
エネルギー 1513 たんぱく質 61.4				
5月12日 (金)	御飯 つみれと里芋の煮物 小松菜の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のカレー風味焼 茄子のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ブりの旨煮 キャベツの三色炒め ヒジキサラダ 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー 1483 たんぱく質 57.5				
5月13日 (土)	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのクルミ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と白菜の塩麹炒め 春雨の旨煮 ホウレン草の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖のおろし煮 里芋のそぼろ味噌炒め ブロッコリーとカリフラワーの温サラダ すまし汁	スイスロール
エネルギー 1492 たんぱく質 59.5				
5月14日 (日)	御飯 青梗菜の炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜の水晶煮 菜の花のナムル 中華スープ フルーツみつ豆	御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とレーズンのサラダ 味噌汁	シューアイス
エネルギー 1510 たんぱく質 56.4	 			

【MEMO】

