



	朝食	昼食	夕食	15時
5月6日 (月)	御飯 里芋と竹輪の煮物 春菊のくるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのハーブグリル 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 鶏肉の中華炒め なすの煮物 カリフラワー梅肉和え 味噌汁	パンケーキ(メープル)
エネルギー 1497 たんぱく質 58.3				
5月7日 (火)	御飯 厚焼卵 オクラとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ほうとう ブロッコリーとハムの炒め物 白菜のお浸し フルーツ	御飯 ホキの若菜蒸 さつま芋の煮物 キャベツのホン酢和え 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー 1328 たんぱく質 56.4				
5月8日 (水)	御飯 インゲンとハムの炒め物 スパゲティサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 タラの磯辺揚げ モヤシとピーマンの塩炒め 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の中華風照焼 里芋の含め煮 人参のツナ和え かき玉汁	パンナコッタ
エネルギー 1483 たんぱく質 55.8				
5月9日 (木)	御飯 茄子のソテー オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	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 フルーツ	御飯 えび玉 カリフラワーの中華煮 キャベツのナムル 中華スープ	カスタードどら焼
エネルギー 1521 たんぱく質 59.1				
5月10日 (金)	御飯 里芋のそぼろ煮 青梗菜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 しらす御飯 牛肉のオイスターソース炒め 小松菜とピーマンの煮浸し かぶと干しエビの甘酢和え 味噌汁 ベリーヨーグルト	御飯 タラの味噌マヨネーズ焼 きんぴらごぼう ピーナッツ和え(白菜) すまし汁	りんごブチケーキ
エネルギー 1458 たんぱく質 50.2				
5月11日 (土)	食パン ホウレン草の卵炒め 大根とツナのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐の中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 菜の花の辛子和え 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 カリフラワーのクリーム煮 オクラのドレッシング和え 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
エネルギー 1434 たんぱく質 57				
5月12日 (日)	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★母の日 チーズトマト雑炊 マスのムニエル レンコンのマスタード炒め シエルマカロニサラダ コンソメスープ チョコプリン	御飯 生揚げの卵とじ じゃが芋の甘辛煮 青梗菜のホン酢和え 味噌汁	焼ドーナツ(チョコ)
エネルギー 1561 たんぱく質 64.1				

【MEMO】

