



R6.5月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
5/11 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ 切り干し大根炒り 味噌汁	ハイエードCa りんご味 お茶	ご飯(全粥) 煮物 白和え 卵汁	エネルギー ... 1503kcal 蛋白質 ... 46.9g 脂質 ... 40.0g
5/12 (日) 母の日	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろの和え物 うずら豆甘煮 つば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き アスパラサラダ パインゼリー	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め ブロッコリーの胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1500kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 41.8g
5/13 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 三食胡麻和え ヨーグルト和え	桃缶	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 大根金平 吸い物	エネルギー ... 1449kcal 蛋白質 ... 49.2g 脂質 ... 30.7g
5/14 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 桜漬け 梅干し 牛乳	あんぱん チーズチキン カリフラワーのサラダ わかめスープ	白玉ぜんざい お茶	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 マセドアンサラダ 春キャベツのお浸し和え	エネルギー ... 1733kcal 蛋白質 ... 56.9g 脂質 ... 51.2g
5/15 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	そうめん かきあげ 青菜のお浸し 牛乳寒黒蜜かけ	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 五目炒め 大根サラダ 南瓜の甘煮	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 42.2g 脂質 ... 37.4g
5/16 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 松笠焼き 春キャベツサラダ 洋梨ヨーグルトがけ	和菓子 お茶	ご飯(全粥) 煮魚(鯖) 白和え お吸い物	エネルギー ... 1605kcal 蛋白質 ... 52.2g 脂質 ... 36.3g
5/17 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 しらす干し 茄子漬け 梅干し 牛乳	三食丼 清汁 りんごのおろし和え 黒砂糖ゼリー	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) カキフライ 野菜の胡麻酢和え 舞茸のスープ	エネルギー ... 1536kcal 蛋白質 ... 46.3g 脂質 ... 35.9g
5/18 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 かまぼこ しば漬け 梅干し 牛乳	カレーライス コールスロー コンソメスープ 人参ゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 柳川風煮物 青菜の胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 37.3g 脂質 ... 50.9g
5/19 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯辺和え うずら豆甘煮 つば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 擬製豆腐 豚汁 さつま芋の甘煮	はちみつレモン	ご飯(全粥) 魚の磯辺揚げ 五目煮豆 卵汁	エネルギー ... 1446kcal 蛋白質 ... 46.3g 脂質 ... 30.5g
5/20 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 キャベツ炒り 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	稻荷ずし しゅうまい カルピスゼリー 味噌汁	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) すき焼き風 青菜のわさび醤油和え みかん缶	エネルギー ... 1651kcal 蛋白質 ... 46.2g 脂質 ... 37.6g

