



R6.5月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
5/21 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め しらす干し しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 五目金平 吸い物	ココアミルクゼリー	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 もやしと竹輪の和え物 桃缶	エネルギー ... 1423kcal 蛋白質 ... 50.2 g 脂質 ... 32.6 g
5/22 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 減塩ヘム鉄のり佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 利休和え 杏仁豆腐	デザートムース (パイナップル味)	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 茄子の素揚げ かき卵わかめスープ	エネルギー ... 1391kcal 蛋白質 ... 44.7 g 脂質 ... 37.2 g
5/23 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 ごま昆布 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ハヤシライス 大根サラダ わかめスープ カルシウムアップゼリー	抹茶ミルクゼリー	ご飯(全粥) 魚の素揚げ 白和え 味噌汁	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 44.3 g 脂質 ... 42.4 g
5/24 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ マカロニサラダ 味噌汁	アセロラゼリー	ご飯(全粥) 肉豆腐 三食胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1477kcal 蛋白質 ... 52.6 g 脂質 ... 42.0 g
5/25 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金山寺味噌 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	オムライス スペイン風マリネ 人参ゼリー コンソメスープ	お汁粉	ご飯(全粥) ふくろ煮 もやしの酢の物 南瓜プリン	エネルギー ... 1472kcal 蛋白質 ... 47.4 g 脂質 ... 34.9 g
5/26 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け 昆布豆 つば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) かき揚げ 茄子炒り アセロラゼリー	たんぱくアップココア	ご飯(全粥) 魚の南部焼き 里芋の煮っころがし 桃缶	エネルギー ... 1430kcal 蛋白質 ... 44.3 g 脂質 ... 27.7 g
5/27 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんのおろし煮 うずら豆甘煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 アスパラサラダ 吸い物	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 白菜の甘酢漬け さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1462kcal 蛋白質 ... 47.4 g 脂質 ... 29.7 g
5/28 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんパン コロッケ コールスロー クリームコーンスープ	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) ささ身の和え物 清汁	エネルギー ... 1518cal 蛋白質 ... 49.5 g 脂質 ... 36.1 g
5/29 (水) 誕生会	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ごま昆布 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ネギトロ 白和え 味噌汁	プリン お茶	ご飯(全粥) かに玉風 茄子とピーマンの油味噌 みかん缶	エネルギー ... 1611kcal 蛋白質 ... 51.5 g 脂質 ... 47.2 g
5/30 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろおなか風味 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉の味噌焼き 五目金平 アセロラゼリー	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ アスパラの炒め物 吸い物	エネルギー ... 1412kcal 蛋白質 ... 49.7 g 脂質 ... 25.3 g
5/31 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 かまぼこ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	三食丼 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヨーグルトゼリー	桃缶	ご飯(全粥) 炒り豆腐 野菜のごま酢和え 白花豆	エネルギー ... 1616kcal 蛋白質 ... 56.2 g 脂質 ... 40.1 g

