



## R7年5月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
5/1 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒め 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 茄子の味ぼんかけ ヨーグルトゼリー	たんぱくムース(小豆味)	ご飯(全粥) サーモンのインド風ムニエル 南瓜のいとこ煮 吸い物	エネルギー ... 1644kcal 蛋白質 ... 51.9g 脂質 ... 44.3g
5/2 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	五目御飯 焼き魚(鮭) 白和え 味噌汁	柏餅 お茶	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ 利休和え デザートムース (パイン味)	エネルギー ... 1516kcal 蛋白質 ... 58.3g 脂質 ... 22.5g
5/3 (土) <small>憲法記念日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 桜でんぶ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	カレーライス コールスロー ワカメスープ カルシウムアップゼリー	ココアオレ	ご飯(全粥) 野菜炒め しゅうまい フルーツ缶	エネルギー ... 1612kcal 蛋白質 ... 45.7g 脂質 ... 46.7g
5/4 (日) <small>みどりの日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろ たくあん漬け 梅干し 牛乳	三食丼 胡麻和え 味噌汁 オレンジヨーグルト	乳酸菌入りジュース	ご飯(全粥) 厚揚げのはさみ煮 青菜とかまぼこの和え物 さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1530kcal 蛋白質 ... 53.9g 脂質 ... 31.9g
5/5 (月) <small>こどもの日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け しらす干し 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 マセドアンサラダ バナナ風味プリン	甘酒	ご飯(全粥) 魚の甘酢あんかけ 糸コン甘辛煮 豚汁	エネルギー ... 1582kcal 蛋白質 ... 55.7g 脂質 ... 34.1g
5/6 (火) <small>振替休日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め キャベツのお浸し 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 トマトサラダ 杏仁豆腐	レモンティー	ご飯(全粥) 照り焼き 南瓜揚げ 吸い物	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 41.7g 脂質 ... 40.8g
5/7 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え うずら豆甘煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ 青菜のお浸し カルピスゼリー	あんこ玉 お茶	炊き込みわかめご飯 高野豆腐入り玉子焼き 酢味噌和え スープ	エネルギー ... 1611kcal 蛋白質 ... 56.7g 脂質 ... 47.1g
5/8 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏団子と白菜の煮込み 南瓜サラダ 吸い物	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 肉じゃが もやしの酢の物 洋梨	エネルギー ... 1655cal 蛋白質 ... 44.1g 脂質 ... 43.7g
5/9 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 チンゲン菜ソテー まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ 大根サラダ 牛乳ゼリー餡かけ	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) カキフライ 白菜の煮浸し 味噌汁	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 45.7g 脂質 ... 55.2g
5/10 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 かまぼこ 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ロールキャベツ(和風) アスパラサラダ 人参ゼリー	はちみつレモン	ゆかりご飯 里芋の煮付け 卵豆腐 桃缶	エネルギー ... 1569kcal 蛋白質 ... 44.2g 脂質 ... 35.5g







