

5月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
5/1 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 お浸し たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 切り干し大根炒り煮 中華スープ	カフェオレ	ご飯(全粥) 魚のすり身焼き 南瓜のいとこ煮 白菜変わり漬け	エネルギー ... 1428kcal 蛋白質 ... 59.9g 脂質 ... 24.2g
5/2 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 胡麻昆布 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) コロッケ アスパラサラダ ミルクゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ 利休和え みかん缶	エネルギー ... 1601kcal 蛋白質 ... 50.8g 脂質 ... 42.8g
5/3 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け なめ茸おろし 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 親子煮 大根の酢の物 桃缶	お汁粉	ご飯(全粥) 白身魚のフライ パンプキンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1518kcal 蛋白質 ... 50.6g 脂質 ... 32.3g
5/4 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けマグロの和え物 いりこ味噌 白菜漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 三つ葉とかまぼこの和え物 ヨーグルト	甘酒	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 揚げ茄子 桃缶	エネルギー ... 1609kcal 蛋白質 ... 57.5g 脂質 ... 37.4g
5/5 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 麩の煮付け しらす干し 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の甘酢あんかけ 青菜の胡麻和え さつま汁	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 肉じゃが もやしの酢の物 ふじっこ茶福豆	エネルギー ... 1554kcal 蛋白質 ... 52.7g 脂質 ... 30.8kgg
5/6 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布昆布 刻み胡瓜漬け青 梅干し 牛乳	炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ トマトサラダ 吸い物	柏餅	ご飯(全粥) 煮魚(白身魚) マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1641kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 33.6g
5/7 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え うずら豆甘煮 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 小松菜のナムル ゼリーのあんこ添え	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 凍り豆腐入り卵焼き 青梗菜の胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1477kcal 蛋白質 ... 48.4g 脂質 ... 28.7g
5/8 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 減塩へム鉄のり佃煮 しその実漬け 梅干し 牛乳	三色丼 カリフラワーのサラダ アセロラゼリー 味噌汁	コーヒー牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 南瓜の海老あんかけ 卵汁	エネルギー ... 1550kcal 蛋白質 ... 67.5g 脂質 ... 35.3g
5/9 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー 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) 八宝菜 大学芋風 洋梨ヨーグルト和え	お汁粉	ご飯(全粥) 袋煮 ささ身のサラダ 桃缶	エネルギー ... 1628kcal 蛋白質 ... 57g 脂質 ... 39.7g
5/10 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かまぼこ しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ 大根サラダ みかん缶	ミルクゼリー	ご飯(全粥) さんまの蒲焼風 小松菜ナムル 吸い物	エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 56.2g 脂質 ... 46.3g





