



5月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
5/11 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 桜漬け 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺん焼き シチュー オレンジゼリー 	フルーツみつ豆	ご飯(全粥) 肉豆腐 酢の物 もも缶 	エネルギー ... 1638kcal 蛋白質 ... 59.1g 脂質 ... 39.7g
5/12 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろ和え物 うずら豆甘煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん コールスロー 牛乳寒黒蜜かけ	あんこ玉	ご飯(全粥) 松笠焼き ブロッコリーの胡麻和え 大根のレモン醤油漬け	エネルギー ... 1583kcal 蛋白質 ... 61.1g 脂質 ... 51.8g
5/13 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け いりこみそ 刻み胡瓜(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉生姜焼き 中華ナムル 人参ゼリー 	カル次郎	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 青梗菜のマヨサラダ 吸い物	エネルギー ... 1626kcal 蛋白質 ... 53.2g 脂質 ... 51.8g
5/14 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 しらす干し たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ホイル焼き 小松菜の和え物 ヨーグルト和え 	たまごボーロ	ご飯(全粥) さんまの照り焼き さつま芋サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1602kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 43.4g
5/15 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 大粒しじみ佃煮 胡瓜もみ漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 五目炒め 大根サラダ 杏仁豆腐	ミロオレ	ご飯(全粥) ロールキャベツ(和風) 切り干し大根とアサリの 胡麻辛子和え 白花豆 	エネルギー ... 1602kcal 蛋白質 ... 55.5g 脂質 ... 34.2g
5/16 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖のおろし煮 白菜サラダ 洋ナシヨーグルトがけ	お汁粉	ご飯(全粥) 茄子の肉詰め天 いんげんのおかか煮 吸い物	エネルギー ... 1689kcal 蛋白質 ... 54.8g 脂質 ... 51.4g
5/17 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け しらす干し 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目煮 清し汁 リンゴのおろし和え	メロンヨーグルト 	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ 野菜の胡麻和え スープ	エネルギー ... 1471kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 28.6g
5/18 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 かまぼこ たくあん漬け 梅干し 牛乳	カレーライス コールスロー コンソメスープ ミルクゼリー 	ココアプリン	ご飯(全粥) 白身魚のチーズ衣揚げ カリフラワー酢味噌和え 吸い物 	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 53.9g 脂質 ... 40.5g
5/19 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 磯和え 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳 	そうめん 天ぷら カルピスゼリー 	和菓子 	ご飯(全粥) 野菜炒め さつま芋切昆布煮付け 卵汁 	エネルギー ... 1699kcal 蛋白質 ... 62.0g 脂質 ... 36.5g
5/20 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り かぶのもみ漬け いりこみそ 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚 けんちん汁 うどの酢味噌和え	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 揚げ茄子 もも缶 	エネルギー ... 1589kcal 蛋白質 ... 53.6g 脂質 ... 38.8g

