


















5月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
5/21 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 伊達巻 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目煮 胡瓜とわかめの酢の物 吸い物	ココアミルクゼリー	ご飯(全粥) かに玉あんかけ じゃが芋の煮付け キウイフルーツ 	エネルギー ... 1529kcal 蛋白質 ... 58.7g 脂質 ... 33.4g
5/22 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 磯和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏もも肉の照煮 トマトサラダ 杏仁豆腐	りんごジュース 	ご飯(全粥) 魚の衣揚げ 小松菜の煮浸し 吸い物	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 62.9g 脂質 ... 37.6g
5/23 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんのおろし煮 煮豆 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 酢味噌和え カルピスゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 豆腐まんじゅう 五目金平 吸い物	エネルギー ... 1489kcal 蛋白質 ... 47.7g 脂質 ... 24.6g
5/24 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風の炒り卵 昆布の佃煮 花しば 梅干し 牛乳	オムライス コールスロー ワカメスープ フルーツヨーグルト 	南瓜プリン 	ご飯(全粥) 魚のソテーきのこソース 三色胡麻和え 卵汁	エネルギー ... 1518kcal 蛋白質 ... 54.1g 脂質 ... 34.2g
5/25 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ドックパン メンチカツ アスパラサラダ コンソメスープ 	カル次郎	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 切り干し大根炒り煮 桃缶 	エネルギー ... 1736kcal 蛋白質 ... 67.4g 脂質 ... 60.8g
5/26 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り 昆布豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 刺身盛り合わせ 大根煮 豚汁 	プリン 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め りんごおろし和え 吸い物	エネルギー ... 1659kcal 蛋白質 ... 59.7g 脂質 ... 47.2g
5/27 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 青菜のおかか和え 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 中華炒め いんげんの和風サラダ 人参ゼリー	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 鯖の南部焼 里芋の煮っころがし 吸い物	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 56.0g 脂質 ... 36.2g
5/28 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め あみの佃煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	カレーライス コールスロー ワカメスープ オレンジゼリー 	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 利休和え 桃缶 	エネルギー ... 1487kcal 蛋白質 ... 54.6g 脂質 ... 31.6g
5/29 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) なすのはさみ揚げ スパゲッティサラダ ヨーグルト和え 	甘酒	ご飯(全粥) 擬製豆腐 もやしの酢の物 清汁	エネルギー ... 1598kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 38.8g
5/30 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 春キャベツのお浸し和え 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 袋煮 胡麻和え 甘夏ゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) ささ身サラダ 吉野汁 	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 65.5g 脂質 ... 37.5g
5/31 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 ゆかり和え 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げ出し風 カリフラワーのサラダ みかん缶	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 野菜炒め 大豆とひじきの煮物 中華スープ	エネルギー ... 1624kcal 蛋白質 ... 45.1g 脂質 ... 43.2g

