

5月の献立表 

	朝	昼	おやつ	夕	
5/1 (日)	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) すき焼きホイル焼き なすの味ぼんかけ ヨーグルトゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) 鯖の味噌風味つみれ 南瓜のいとこ煮 吸い物 	エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 57.8g 脂質 ... 48.2g
5/2 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ささみ天ぷら 白和え 味噌汁	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんあけ 利休和え デザートムースパイン	エネルギー ... 1553kcal 蛋白質 ... 63.8g 脂質 ... 32.9g
5/3 (火)	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	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 切り干し大根炒り 味噌汁 	ココアオレ	ご飯(全粥) 野菜炒め パンプキンサラダ 黄桃缶 	エネルギー ... 1546kcal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 47.7g
5/4 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁  納豆 味付けマグロ 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	お汁粉	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 さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1502kcal 蛋白質 ... 64.9g 脂質 ... 34.9g
5/5 (木)	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 コールスロー 白菜トロミ汁	バナナ牛乳 	ご飯(全粥) 魚の甘酢あんかけ 糸こんにゃく煮 豚汁 	エネルギー ... 1368kcal 蛋白質 ... 57.9g 脂質 ... 33.8g
5/6 (金)	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	五目御飯 唐揚げみぞれソース トマトサラダ 味噌汁 	柏餅 	ご飯(全粥) 照り焼き 南瓜のあんかけ お吸い物	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 64.3g 脂質 ... 32.7g
5/7 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え和え うずら豆甘煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏団子と白菜の煮込み 小松菜のナムル 小倉ミルクゼリー	ミロオレ	菜飯 高野豆腐入り玉子焼き 青菜の和え物 スープ 	エネルギー ... 1463kcal 蛋白質 ... 55.4g 脂質 ... 33.6g
5/8 (日)	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) 白身魚のオランダ揚げ マセドアンサラダ 吸い物	小倉ミルク	ご飯(全粥) 肉じゃが もやしの酢の物 もも缶 	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 56.9g 脂質 ... 38.4g
5/9 (月)	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) チアチャン豆腐 大根サラダ カルピスゼリー	カル次郎	ご飯(全粥) 牡蠣フライ 白菜の煮びたし さつま芋と小豆のいとこ煮 	エネルギー ... 1578kcal 蛋白質 ... 56.4g 脂質 ... 42.2g
5/10 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁  納豆 かまぼこ 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	あんぱん  豆腐のハンバーグ ミネストローネ オレンジゼリー	ミルクゼリー 	ゆかりご飯 里芋の煮付け 卵豆腐(既製品) 桃缶 	エネルギー ... 1592kcal 蛋白質 ... 63.7g 脂質 ... 38.6g

