



## 5月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
5/21 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 しらす干し 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ 大根金平 吸い物 	ミロオレ	ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 じゃが芋の煮付け Caアップゼリー 	エネルギー ... 1544kcal 蛋白質 ... 54.5 g 脂質 ... 50.3 g
5/22 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 減塩へム鉄のり佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ 胡瓜とワカメの酢の物 洋梨ヨーグルトがけ 	お汁粉 	ご飯(全粥) 白身魚の衣揚げ 小松菜の煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1488kcal 蛋白質 ... 61.7 g 脂質 ... 38.5 g
5/23 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 甘口でんぶ しその実漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 五目煮 カリフラワーの酢味噌かけ 小倉ミルクゼリー	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 パンキンサラダ 桃缶	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 53.1 g 脂質 ... 28.5 g
5/24 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 昆布の佃煮 花しば 梅干し 牛乳 	あんぱん はんぺんフライ さつま芋人参サラダ ミルクスープ  	カルピスゼリー	ご飯(全粥) 鮭のソテーきのこソース 三色胡麻和え 吸い物 	エネルギー ... 1644kcal 蛋白質 ... 61.6 g 脂質 ... 45.0 g
5/25 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 厚焼き玉子 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ヒレカツソース煮 トマトサラダ わかめスープ	プリン 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 もやしの和え物 みかん缶 	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 50.6 g 脂質 ... 38.6 g
5/26 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんのおろし煮 煮豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のカレームニエル ぜんまいの煮付け 味噌汁	黒砂糖ゼリー	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め りんごのおろし和え お吸い物	エネルギー ... 1478kcal 蛋白質 ... 57.4 g 脂質 ... 29.0 g
5/27 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え 五目豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	五目御飯 焼き魚(鮭) いんげんの和風サラダ 味噌汁 	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 青菜の和え物 カルピスゼリー	エネルギー ... 1431kcal 蛋白質 ... 60.2 g 脂質 ... 26.3 g
5/28 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いんげんのおかか煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) がんどきの肉詰め煮 大根サラダ 甘夏みかん	バナナ牛乳	ご飯 カニ玉あんかけ 利休和え ミルクゼリー 	エネルギー ... 1482cal 蛋白質 ... 64.7 g 脂質 ... 37.1 g
5/29 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 磯和え 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すき焼き風ホイル焼き ほうれん草の酢味噌和え アセロラゼリー 	カルピス	ご飯(全粥) 擬製豆腐 茄子とピーマンの油味噌 清汁  	エネルギー ... 1291kcal 蛋白質 ... 49.4 g 脂質 ... 28.6 g
5/30 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 春キャベツのお浸し 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ハンバーグ 卵スープ アスパラサラダ 	カル次郎	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ ささ身入り和え物 みかん缶感	エネルギー ... 1509kcal 蛋白質 ... 65.6 g 脂質 ... 35.7 g
5/31 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 かまぼこ 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げ出し風 キャベツとツナのサラダ 味噌汁	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 肉の青のりピカタ 野菜の胡麻酢和え 味噌汁	エネルギー ... 1607kcal 蛋白質 ... 58.5g 脂質 ... 44.2 g





