



	5月8日（月）	5月9日（火）	5月10日（水）	5月11日（木）	5月12日（金）	5月13日（土）	5月14日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん オクラとツナ和え たいみそ	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おから炒り 梅干し	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 小松菜のなめ茸和え 味付け海苔	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 京風白和え かつおふりかけ	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あん とろろ芋 わらびのお浸し
	【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 345 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 4.3 g	【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 295 kcal 【たんぱく質】 7.8 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 2.0 g
	ご飯 オムLETTEミソースかけ 大根サラダ ほうれん草のくるみ和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鰯の梅葱焼き 菜の花とベーコンソテー 蓮根辛子マヨ和え りんご 牛乳	ご飯 鶏肉の塩ダレがけ 春雨サラダ 小松菜のお浸し オレンジ 牛乳	ご飯 ホリのコーンマヨ焼き キャバツと高野のあつさり煮 菜の花の磯和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 チンジャオロース パンプキンサラダ 春雨サラダ バナナ 牛乳	ご飯 ほっけの香味焼き 切干大根の煮物 かフラワーの胡麻和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 カニピラフ 海老フライ スパゲティサラダ 胡瓜の即席漬け メロン・ジョア
昼食・おやつ	カスタードケーキ	エクレア	しっとり大福	ババロアシュークリーム	ひんやりバニラムース	苺クレープ	季節の練りきり
	【エネルギー】 592 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 659 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 80.4 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 685 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 81.1 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 762 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 31.0 g 【炭水化物】 93.3 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 614 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 84.5 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 715 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 20.5 g 【炭水化物】 109.8 g 【塩分】 5.5 g
	ご飯 かき卵汁 アジのごま醤油焼き もやしとひきき和え さくら漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 じゃが芋のカレー炒め 青かつば漬け	ご飯 清汁 サバの葱醤油かけ 山菜おろし しば漬け	ご飯 スープ 豚肉の孟宗煮 青梗菜のソテー つば漬け	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ニラともやしの炒め物 さくら漬け	ご飯 スープ ハンバーグトマトソース 和風マカロニサラダ いんげんの生姜和え	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ オクラとひききの和え物 たくあん漬け
夕食	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 450 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 72.8 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 57.0 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 56.9 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 59.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 71.5 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.8 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R5年5月14日迄