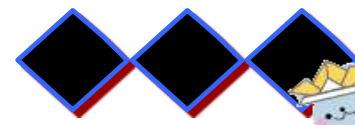


今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
5月1日	月	卵とじ 白菜のツナ和え ねり梅 牛乳・清汁（赤小板）				和風ハンバーグ きのこのバターソテー ビーンズサラダ フルーツ・コンソメスープ（マカロニ）				オレンジケーキ				麦飯・ホキのみりん焼き かぶと油揚げの煮物 小松菜の胡麻よごし 豚汁			
		エネルギー		483		エネルギー		514		エネルギー		82		エネルギー		477	
		蛋白質	脂質	20.5	12.6	蛋白質	脂質	17.8	11	蛋白質	脂質	1.4	3.3	蛋白質	脂質	21.1	13.5
		塩分		2.8		塩分		2.2		塩分		0.1		塩分		1.9	
5月2日	火	豆腐炒り煮 即席漬け（キャベツ） ふりかけ 牛乳・味噌汁（菜の花）				麦飯・あじの南蛮漬け ひじきとほうれん草の炒め物 いんげんのきなこ和え フルーツ・清汁（なると）				乳菓まんじゅう				鶏肉のディンプル風 ブロッコリーとヤングコーンのソテー ハムのマリネ コンソメスープ（椎茸）			
		エネルギー		456		エネルギー		492		エネルギー		70		エネルギー		382	
		蛋白質	脂質	19.8	11.6	蛋白質	脂質	23.3	9	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	20	8.2
		塩分		1.7		塩分		2.9		塩分		0		塩分		2.6	
5月3日	水	あんぱん マカロニスープ煮 アスパラサラダ リンゴジュース				青椒肉絲 大根のカニあんかけ 拌三絲 フルーツ・中華スープ（もやし）				手作りようかん				鯖の味噌煮 じゃが芋と桜海老の和風炒め 小松菜と大豆の白和え 清汁（麩）			
		エネルギー		534		エネルギー		518		エネルギー		43		エネルギー		536	
		蛋白質	脂質	15.1	14.1	蛋白質	脂質	14.6	16.9	蛋白質	脂質	0.7	0.1	蛋白質	脂質	26.8	16.1
		塩分		2.4		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2.8	
5月4日	木	つみれの野菜あん 長芋の磯風味 あみ佃煮 牛乳・味噌汁（にら）				海老カツ 茄子のトマト煮込み スパゲティーサラダ フルーツ・コンソメスープ（じゃが芋）				手作りパウンドケーキ				ひじきご飯・豚肉の甜麺醬焼き 南瓜の含め煮 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁（豆腐）			
		エネルギー		483		エネルギー		557		エネルギー		63		エネルギー		562	
		蛋白質	脂質	18.9	9.8	蛋白質	脂質	14.5	16	蛋白質	脂質	1.9	1.1	蛋白質	脂質	21.4	18.1
		塩分		2.5		塩分		2		塩分		0		塩分		2.7	
5月5日	金	竹輪とかぶの煮物 おくらとなめこの生姜醤油 ふりかけ 牛乳・清汁（大根）				たけのこご飯・松風焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草と干しえびのお浸し フルーツ・かきたま汁				はちみつ丸ぼうろ				たらのピザチーズ焼き ポークビーンズ レタスサラダ コンソメスープ（かにかま）			
		エネルギー		430		エネルギー		578		エネルギー		42		エネルギー		464	
		蛋白質	脂質	15.7	9.2	蛋白質	脂質	26.2	15.6	蛋白質	脂質	0.9	0.3	蛋白質	脂質	23.7	11.5
		塩分		2.2		塩分		3.3		塩分		0.2		塩分		2.2	
5月6日	土	ロールパン ベーコン入り野菜ソテー キャベツのサラダ ジョア・コンソメスープ（マカロニ）				鯖の幽庵焼き がんもとふきの煮付け まさご和え フルーツ・豚汁				人形焼（くりあん）				豆腐チャンプルー 里芋と舞茸の煮物 春菊のわさび醤油 清汁（海老団子）			
		エネルギー		439		エネルギー		596		エネルギー		65		エネルギー		506	
		蛋白質	脂質	16.3	17.7	蛋白質	脂質	26.5	15.4	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	20.1	16.7
		塩分		2.6		塩分		2.8		塩分		0		塩分		2.6	
5月7日	日	青梗菜と生揚げの炒め物 カリフラワーの胡麻おかか ふりかけ 牛乳・味噌汁（かぶ）				麦飯・治部煮 人参しりしり 小松菜のなめ茸和え フルーツ・清汁（たけのこ）				ロールケーキ（抹茶）				鮭のムニエル もやしのカレーソテー ポテトサラダ コンソメスープ（魚肉ソーセージ）			
		エネルギー		466		エネルギー		484		エネルギー		70		エネルギー		451	
		蛋白質	脂質	18.5	14.6	蛋白質	脂質	23.8	7.5	蛋白質	脂質	1.3	2.3	蛋白質	脂質	19.6	12.9
		塩分		1.5		塩分		2.5		塩分		0.1		塩分		2.5	



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社 メフォス