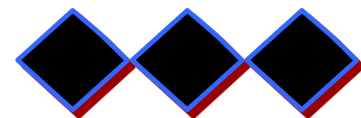


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
5月8日	月	沢煮椀風 いんげんの生姜お浸し ねり梅 牛乳				オムライス アスパラとポテトのベーコン炒め シーザーサラダ プリン・マカロニスープ				金時芋まんじゅう				麦飯・豚肉の柚子胡椒焼き かぶの吉野煮 ひじきの金胡麻ドレ 清汁（はんぺん）			
		エネルギー		396		エネルギー		463		エネルギー		103		エネルギー		488	
		蛋白質	脂質	13.5	8.5	蛋白質	脂質	15.4	15.8	蛋白質	脂質	2.3	0.6	蛋白質	脂質	16.8	16.7
		塩分	1.8			塩分	1.9			塩分	0			塩分	2.4		
5月9日	火	ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 カニ風味サラダ ショア				春巻き 青梗菜の中華ソテー もやしのナムル フルーツ・中華スープ（春雨）				手作りりんごゼリー				五目卵焼き さつまいもの甘煮 うぐいす豆 味噌汁（ほうれん草）			
		エネルギー		431		エネルギー		423		エネルギー		46		エネルギー		525	
		蛋白質	脂質	17	15.4	蛋白質	脂質	12	8.9	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	14.8	7.3
		塩分	2.1			塩分	2.5			塩分	0			塩分	1.4		
5月10日	水	鮭の粕漬け焼き 肉じゃが ふりかけ 牛乳・味噌汁（舞茸）				山菜おろしそば かぶの海老あんかけ ひじき入り白菜浅漬け フルーツ				黒糖カステラ				豆腐ハンバーグ 切り干し大根の炒り煮 胡瓜の梅かつお 清汁（とろろ昆布）			
		エネルギー		551		エネルギー		431		エネルギー		67		エネルギー		402	
		蛋白質	脂質	26.9	16.2	蛋白質	脂質	21.6	3.8	蛋白質	脂質	1.5	0.9	蛋白質	脂質	16.6	6.7
		塩分	1.7			塩分	3.3			塩分	0			塩分	2.3		
5月11日	木	和風野菜炒め 納豆 漬物（つぼ漬け） 牛乳・清汁（麩）				鶏肉のクリームソース ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ フルーツ・コンソメスープ（えのき）				ミニたいやき				麦飯・赤魚の塩焼き なすのそぼろ煮 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁（里芋）			
		エネルギー		498		エネルギー		462		エネルギー		47		エネルギー		520	
		蛋白質	脂質	21.1	14.4	蛋白質	脂質	20	8.4	蛋白質	脂質	1.2	0.2	蛋白質	脂質	27.1	9.6
		塩分	2.3			塩分	2.3			塩分	0			塩分	2.5		
5月12日	金	食パン・プレーンオムレツ コールスローサラダ ショア コーンスープ				鯖のピーナッツ味噌焼き 里芋と野菜の煮物 春菊の辛子醤油 フルーツ・清汁（はんぺん）				手作りきなこクッキー				ミートボール黒酢あん 卵の花炒り 即席漬け（白菜） 味噌汁（なめこ）			
		エネルギー		418		エネルギー		511		エネルギー		95		エネルギー		415	
		蛋白質	脂質	17.7	12.9	蛋白質	脂質	22.7	13.5	蛋白質	脂質	2.3	4.9	蛋白質	脂質	14	9
		塩分	1.9			塩分	2.4			塩分	0.1			塩分	2.4		
5月13日	土	なすとさつま揚げのポン酢炒め 菜の花のわさび醤油 漬物（桜大根） 牛乳・清汁（たけのこ）				ひじきご飯・豚肉とごぼうの甘辛煮 煮やっこ野菜あん トマトの和風和え フルーツ・味噌汁（さつまいも）				焼きドーナツ （ショコラ）				カレーのピカタ むき海老とブロッコリーのソテー ツナサラダ コンソメスープ（かにかま）			
		エネルギー		401		エネルギー		580		エネルギー		78		エネルギー		443	
		蛋白質	脂質	15.7	9	蛋白質	脂質	21.4	19.9	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	22.8	11.1
		塩分	1.5			塩分	2.8			塩分	0.1			塩分	2.4		
5月14日	日	あじつみれと野菜の煮物 いんげんの胡麻おかか ふりかけ 牛乳・味噌汁（南瓜）				芙蓉蟹 白菜と厚揚げの中華風旨煮 もやしのサラダ フルーツ・春雨スープ				ソフトサラダせんべい				麦飯・のし鶏のやまかけ れんこんとじゃこの炒め煮 ほうれん草の白和え 清汁（赤小板）			
		エネルギー		502		エネルギー		456		エネルギー		73		エネルギー		504	
		蛋白質	脂質	21.2	13.9	蛋白質	脂質	11.7	12.8	蛋白質	脂質	0.9	2.5	蛋白質	脂質	22.8	12.7
		塩分	2.1			塩分	2.6			塩分	0.2			塩分	2.8		



*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