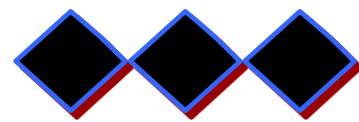


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
5月22日	月	鶏肉の旨煮 青梗菜の辛子醤油 あみ佃煮 牛乳・味噌汁（にら）				枝豆ご飯・タラのねぎ梅ソース たけのこの炒め煮 春雨とひじきの和風和え フルーツ・清汁（舞茸）				アメリカンドッグ				スパニッシュオムレツ 野菜ソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ（白菜）			
		エネルギー		450		エネルギー		492		エネルギー		80		エネルギー		483	
		蛋白質	脂質	18.8	10.5	蛋白質	脂質	22.8	12.8	蛋白質	脂質	3.3	2.3	蛋白質	脂質	16.3	16.1
塩分		2.3		塩分		2.7		塩分		0.5		塩分		3			
5月23日	火	もやしのと風炒め 納豆 漬物（しば漬け） 牛乳・清汁（えのき）				カレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ マカロニスープ				蜂蜜カステラ				麦飯・鮭の西京焼き ほうれん草の煮浸し 黒豆 けんちん汁			
		エネルギー		466		エネルギー		597		エネルギー		67		エネルギー		443	
		蛋白質	脂質	22.5	12.2	蛋白質	脂質	14	22.5	蛋白質	脂質	1.5	0.9	蛋白質	脂質	24.2	6
塩分		2.4		塩分		3.4		塩分		0		塩分		2.1			
5月24日	水	ジャムパン・ウィンナー入り野菜ソテー レタスサラダ リンゴジュース コンソメスープ（菜の花）				アジフライ 生揚げと野菜のごった煮 小松菜の磯風味 フルーツ・清汁（なると）				どらやき				豚肉のみぞれ煮 たけのこ金平 即席漬け（白菜） 味噌汁（かぶ）			
		エネルギー		450		エネルギー		466		エネルギー		63		エネルギー		446	
		蛋白質	脂質	11.7	11.6	蛋白質	脂質	21.8	9.6	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	16.6	14.3
塩分		2.6		塩分		2.4		塩分		0		塩分		2			
5月25日	木	高野豆腐の煮付け 青梗菜と桜海老のお浸し のり佃煮 牛乳・味噌汁（おくら）				手作りパン スクランブルエッグ ベーコン添え マリネサラダ フルーツヨーグルト・コーンスープ				チョコケーキ				秋刀魚の梅照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 もやしのゆかり和え 清汁（はんぺん）			
		エネルギー		491		エネルギー		653		エネルギー		70		エネルギー		479	
		蛋白質	脂質	22	13.7	蛋白質	脂質	24	27.3	蛋白質	脂質	1.4	3.8	蛋白質	脂質	19.5	15.8
塩分		2.5		塩分		2.2		塩分		0		塩分		2.5			
5月26日	金	ブロッコリーの旨煮 とろろ ふりかけ 牛乳・味噌汁（小松菜）				麦飯・鯖の塩焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ・吉野汁				手作りバニラババロア				豚肉のガーリック炒め アスパラとヤングコーンのソテー トマトサラダ コンソメスープ（魚肉ソーセージ）			
		エネルギー		492		エネルギー		517		エネルギー		81		エネルギー		441	
		蛋白質	脂質	21.3	11.9	蛋白質	脂質	22.3	14.7	蛋白質	脂質	1.7	3.7	蛋白質	脂質	16	15.1
塩分		1.8		塩分		3.1		塩分		0		塩分		1.9			
5月27日	土	ロールパン ポトフ 大根サラダ ジョア				肉野菜炒め 南瓜のいところ煮 かぶの即席漬け フルーツ・味噌汁（もやし）				もみじまんじゅう （こしあん）				シルバーのねぎ味噌焼き 厚揚げのそぼろあん 春菊のお浸し 清汁（海老団子）			
		エネルギー		432		エネルギー		544		エネルギー		70		エネルギー		492	
		蛋白質	脂質	16.5	13.7	蛋白質	脂質	16.1	13.9	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	27	13.6
塩分		2.1		塩分		1.3		塩分		0		塩分		2.3			
5月28日	日	車麩と野菜の煮物 小松菜の胡麻よごし ふりかけ 牛乳・清汁（舞茸）				ホキのマスタード焼き チーズジャーマンポテト ミックスローサラダ フルーツ・コンソメスープ（白菜）				ホワイト クリームブッセ				麦飯・擬製豆腐 茄子の煮浸し れんこんとひじきの梅風味 味噌汁（麩）			
		エネルギー		462		エネルギー		445		エネルギー		67		エネルギー		528	
		蛋白質	脂質	17.6	11	蛋白質	脂質	19	10.3	蛋白質	脂質	1.1	3.4	蛋白質	脂質	20.1	8.3
塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2.6			



*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