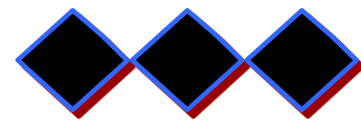


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
5月15日	月	ウインナーと青菜の炒め物 長芋とおくらの梅風味 のり佃煮 牛乳・清汁（みつば）				ミートローフ ほうれん草ソテー ごぼうとササミの胡麻ドレ フルーツ・コンソメスープ（じゃが芋）				厚切りカットバウム				鯖のゴマ照り焼き 大豆の甘辛煮 ひじきとブロッコリーの和え物 味噌汁（豆腐）			
		エネルギー		487		エネルギー		535		エネルギー		87		エネルギー		511	
		蛋白質	脂質	16.5	14.9	蛋白質	脂質	23.7	14.6	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	22.7	9.4
		塩分	2.6			塩分	2.4			塩分	0			塩分	3		
5月16日	火	ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーサラダ ショア・コンソメスープ（ベーコン）				カレイのもみじ焼き 大学芋 もやしと竹輪の大葉和え フルーツ・清汁（舞茸）				手作りあんこパイ				家常豆腐 小松菜のさっと煮 かぶのあちゃら漬け 中華スープ（ねぎ）			
		エネルギー		432		エネルギー		469		エネルギー		71		エネルギー		479	
		蛋白質	脂質	19.6	16	蛋白質	脂質	21.3	6.1	蛋白質	脂質	1.3	2.8	蛋白質	脂質	17.1	15.6
		塩分	2.1			塩分	2.2			塩分	0			塩分	2.7		
5月17日	水	がんもの含め煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳・清汁（麩）				バターライス クリームシチュー 温野菜サラダ フルーツ・リンゴジュース				紫芋クリームブッセ				麦飯・メルルーサの野菜あんかけ 茎わかめの煮物 胡瓜とみょうがのじゃこ和え 味噌汁（おくら）			
		エネルギー		492		エネルギー		512		エネルギー		51		エネルギー		390	
		蛋白質	脂質	19.3	15	蛋白質	脂質	13.8	13.5	蛋白質	脂質	0.9	2.6	蛋白質	脂質	18.5	5.5
		塩分	1.8			塩分	2.2			塩分	0			塩分	3.5		
5月18日	木	卵とじ ほうれん草菊花和え 漬物（しば漬け） 牛乳・味噌汁（きぬさや）				醤油ラーメン れんこん金平 ひじきの胡麻ドレ フルーツ				手作りデザート いちごムース				ポークチャップ 茄子のソテー たらこときのこのマカロニサラダ 野菜スープ			
		エネルギー		516		エネルギー		449		エネルギー		12		エネルギー		517	
		蛋白質	脂質	23.5	16	2.3	脂質	18.5	8.4	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	16.5	19
		塩分	2.3			塩分	4.2			塩分	0.1			塩分	2.2		
5月19日	金	チョココロネ コーンスクランブル シーザーサラダ リンゴジュース・コンソメスープ（ベーコン）				鶏の唐揚げ・けんちん煮 なめこと春菊のポン酢和え フルーツ 味噌汁（にら）				もみじまんじゅう （クリーム）				たらのみりん焼き 炒り豆腐 白菜の磯風味 清汁（はんぺん）			
		エネルギー		524		エネルギー		472		エネルギー		70		エネルギー		365	
		蛋白質	脂質	15.4	21.3	蛋白質	脂質	20.8	10.9	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	20.9	4.2
		塩分	2.5			塩分	2.4			塩分	0			塩分	2		
5月20日	土	和風ポトフ ブロッコリーのツナ和え ふりかけ 牛乳				赤飯・鯖の若菜蒸し 若竹煮 ささみと胡瓜の柚子胡麻 フルーツ・清汁（海老団子）				窯焼きミルクケーキ				海老水ぎょうざ ニラ玉炒め 中華サラダ 中華スープ（かにかま）			
		エネルギー		466		エネルギー		438		エネルギー		48		エネルギー		494	
		蛋白質	脂質	18.3	15	蛋白質	脂質	24	8.2	蛋白質	脂質	0.9	2.6	蛋白質	脂質	18.4	13.5
		塩分	1.6			塩分	3			塩分	0.1			塩分	3.1		
5月21日	日	野菜炒め 小松菜と桜海老のお浸し ねり梅 牛乳・味噌汁（茎わかめ）				チキンのトマトソース煮 アスパラベーコン炒め 人参サラダ フルーツ・コンソメスープ（もやし）				あんドーナッツ				麦飯・鯖の生姜煮 昆布大豆 白砂のしその実和え 清汁（しめじ）			
		エネルギー		478		エネルギー		485		エネルギー		94		エネルギー		551	
		蛋白質	脂質	21.5	12.5	蛋白質	脂質	19.7	10.4	蛋白質	脂質	2.7	2.4	蛋白質	脂質	24.2	14
		塩分	2.6			塩分	1.9			塩分	0.1			塩分	2.2		



*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