

月・火曜日	水・木曜日	金・土曜日
	4月30日 5月1日	5月2・3日
	A 牛丼 kcal 530 卵の花 蛋白質 (g) 20.89 みかんなます 塩分 (g) 2.23	A ニシンの柚子すだちおろし煮 kcal 499 シュウマイ 蛋白質 (g) 17.8 ごぼうサラダ 塩分 (g) 2.15
	B 白身魚のケチャップ煮 kcal 460 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 蛋白質 (g) 17.62 ブロッコリーの胡麻和え 塩分 (g) 4.74	B 鶏の西京焼き kcal 487 きのこ入りひじき煮 蛋白質 (g) 20.07 山芋とろろ 塩分 (g) 2.3
	デザート: 1 リンゴ缶 2 レモンゼリー おやつ: 手作りクッキー kcal 124	デザート: 1 フルーツカクテル缶 2 ブルーベリーゼリー おやつ: みかんゼリー kcal 39
5月5・6日	5月7・8日	5月9・10日
A 赤魚の煮つけ kcal 476 人参とわかめの土佐和え 蛋白質 (g) 21.44 おくらとツナのサラダ 塩分 (g) 2.92	A 親子丼 kcal 515 豆腐ナゲット 蛋白質 (g) 19.54 刻み大根の梅肉和え 塩分 (g) 3.14	A イワシの山椒煮 kcal 500 さつま芋のレモン煮 蛋白質 (g) 22.75 わかめと玉ねぎのツナサラダ 塩分 (g) 2.15
B タンドリーチキン kcal 490 さつま芋のそぼろ煮 蛋白質 (g) 21.84 カリフラワーのマリネ 塩分 (g) 2.92	B 鰹のつけ焼き胡麻風味 kcal 400 キャベツのコンソメ煮 蛋白質 (g) 18.06 あずきくずもち 塩分 (g) 4.44	B 醤油ラーメン kcal 488 ちくわの磯辺揚げ 蛋白質 (g) 20.42 もやしの酢の物 塩分 (g) 5.7
デザート: 1 オレンジ 2 青リンゴゼリー おやつ: ココアケーキ kcal 128	デザート: 1 桃缶 2 ストロベリーゼリー おやつ: ミルクプリンチョコレートソース kcal 113	デザート: 1 洋ナシ缶 2 マーメイドゼリー おやつ: 丸ボーロ kcal 100
5月12日 13日行事食	5月14・15日	5月16・17日
A トマトとチキンのキーマカレー kcal 464 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 蛋白質 (g) 13.75 粒マスタード入りポテトサラダ 塩分 (g) 3.38	A 豚肉の生姜焼き kcal 482 厚揚げとピーマンの味噌炒め 蛋白質 (g) 20.72 刻み大根の梅肉和え 塩分 (g) 3.78	A マーボー茄子丼 kcal 544 キャベツと薄揚げの煮びたし 蛋白質 (g) 23.19 スパゲティサラダ 塩分 (g) 2.25
B 赤魚の西京焼き kcal 445 小松菜と薄揚げの煮びたし 蛋白質 (g) 19.14 みかんなます 塩分 (g) 4.65	B ニシンの山椒煮 kcal 499 さつま芋のそぼろ煮 蛋白質 (g) 17.92 ごぼうサラダ 塩分 (g) 4.95	B 鰹の蒲焼 kcal 417 いんげんと人参のソテー 蛋白質 (g) 18.73 3色豆のツナマヨサラダ 塩分 (g) 4.65
デザート: 1 季節の果物 2 あんずゼリー おやつ: 味噌焼き饅頭 kcal 126	デザート: 1 黄桃缶 2 メロンゼリー おやつ: いちごゼリー 48	デザート: 1 レモンゼリー 2 キウイ おやつ: 黒糖饅頭 kcal 133
5月19・20日	5月21・22日	5月23・24日
A 豚丼 kcal 524 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 18.6 ひじきのサラダ 塩分 (g) 3.43	A ソース焼そば kcal 568 ナゲット 蛋白質 (g) 19.68 人参と蒸し鶏の和え物 塩分 (g) 3.08	A 鰹の煮つけ kcal 425 卵の花 蛋白質 (g) 22.18 ほうれん草の胡麻和え 塩分 (g) 2.39
B 鯖の味噌煮 kcal 486 セロリと人参の胡麻金平 蛋白質 (g) 19.96 キャベツとコーンのお浸し 塩分 (g) 2.14	B 鰹の中華あんかけ kcal 453 きんぴらごぼう 蛋白質 (g) 17.6 おくらとろろ 塩分 (g) 4.34	B 海老カツ kcal 538 ビーフン 蛋白質 (g) 14.8 3色豆のツナマヨサラダ 塩分 (g) 4.56
デザート: 1 ヨーグルト 2 みかん缶 おやつ: せんべい kcal 75	デザート: 1 オレンジゼリー 2 マンゴー缶 おやつ: 抹茶豆乳プリン kcal 63	デザート: 1 リンゴゼリー 2 パイン缶 おやつ: スコーン kcal 134
5月26・27日	5月28・29日	5月30・31日
A 銀ひらすの西京焼き kcal 449 レバーの生姜煮 蛋白質 (g) 22.85 カリフラワーと小松菜のお浸し 塩分 (g) 4.96	A 天然ぶりの照り焼き kcal 508 ひじき煮 蛋白質 (g) 13.19 みかんなます 塩分 (g) 4.45	A ニシンの生姜煮 kcal 494 豆の煮物 蛋白質 (g) 18.9 ごぼうサラダ 塩分 (g) 2.02
B 鶏もものから揚げ kcal 549 マッシュポテト 蛋白質 (g) 21.13 キャベツと青さのナムル 塩分 (g) 4.77	B 鶏肉のすき焼き風 kcal 513 卵の花 蛋白質 (g) 14.69 根菜サラダ 塩分 (g) 2.65	B 田舎ちらし寿司 kcal 470 さつま芋の煮物 蛋白質 (g) 15.43 人参と蒸し鶏の和え物 塩分 (g) 3.7
デザート: 1 ミックスジュースゼリー 2 バナナ おやつ: マドレーヌ kcal 86	デザート: 1 野菜ジュースゼリー 2 リンゴ缶 おやつ: おはぎ kcal 164	デザート: 1 グレープゼリー 2 フルーツカクテル缶 おやつ: 苺ミルクゼリー kcal 82