

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A	5月5日(木) 昼食 『子どもの日』 	5月8日(日) 昼食 『母の日』 	5月8日(日) おやつ 『手作り福まんじゅう』 	5月16日(月) 昼食 『味ぶかし』 【岩手県郷土料理】 			御飯 ポテトミンチ巻き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E: 338kcal 蛋白: 9.6g 脂質: 5.0g 食塩: 1.47g
昼							御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とちりめんの香味ダレ和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) E: 614kcal 蛋白: 25.3g 脂質: 23.5g 食塩: 3.76g
お	子どもの日は男の子のお祝いのイメージが強いですが、子どもの幸福をはかるとともに、母への感謝をする日だそうです。こどもの日のメニューにはかしわもちをお出しします。柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、そこに子孫繁栄や家の存続の願いを込めて、端午の節句に食べられるようになったと言われています。	母の日は毎年5月の第2日曜日です。母の日にはカーネーションを贈ることが習慣化されています。お母さんに感謝を伝える大切な日ですね。そんな母の日にはお祝いの席には欠かせない赤飯と人気の高いお刺身の組み合わせでお召上がり下さい。	白あんをピンク色の生地で包んだ福まんじゅうが新商品として登場します。あっさりとした白あんとふっくらとした生地の相性は抜群です。見た目も可愛らしく、母の日のようなハレの日のメニューにぴったりです。ぜひお楽しみに。	昔から受け継がれている味ぶかしは岩手県の郷土料理です。旬の食材を使った炊き込みおこわで端午の節句やお祝いの席で食されています。季節や家庭ごとに具材が異なり、1年を通して様々な味わいを楽しめるメニューです。ナリコマオリジナルの味ぶかしはもち米を使用せず、炊き込みご飯風に仕上げました。			
夕							御飯 かわいいの鳴門煮 キャベツとしめじの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(筍・油揚げ) E: 514kcal 蛋白: 25.4g 脂質: 15.9g 食塩: 2.74g
計							E: 1546kcal 蛋白: 62.2g 脂質: 46.9g 食塩: 8.05g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) E: 396kcal 蛋白: 10.7g 脂質: 11.3g 食塩: 1.29g	御飯 キャベツとウインナーのソテー しろなと平天の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉) E: 343kcal 蛋白: 9.9g 脂質: 6.4g 食塩: 1.74g	御飯 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E: 378kcal 蛋白: 12.4g 脂質: 9.1g 食塩: 1.60g	御飯 ボロニアソーセージ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味 E: 345kcal 蛋白: 10.5g 脂質: 7.0g 食塩: 2.09g	御飯 チキンピカタ 白菜と平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)白味噌仕立て E: 394kcal 蛋白: 12.8g 脂質: 8.1g 食塩: 1.67g	ご飯・味噌汁 山芋の鶏そぼろ煮 コールスローサラダ とう六豆煮 E: 363kcal 蛋白: 9.3g 脂質: 13.6g 食塩: 1.89g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)白味噌仕立て E: 404kcal 蛋白: 14.5g 脂質: 10.4g 食塩: 1.49g
昼	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(もずく) E: 559kcal 蛋白: 19.9g 脂質: 22.8g 食塩: 2.35g	御飯 レモンチキン 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て E: 524kcal 蛋白: 22.5g 脂質: 13.9g 食塩: 2.31g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 里芋と人参の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E: 549kcal 蛋白: 20.5g 脂質: 16.3g 食塩: 2.79g	オムライス(野菜ソース) エビフライ(レモンタルソース) コンソメスープ(セロリ・コーン) 手作りメロンゼリー E: 613kcal 蛋白: 20.5g 脂質: 18.4g 食塩: 2.88g	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E: 501kcal 蛋白: 16.1g 脂質: 27.2g 食塩: 4.23g	御飯 銀ひらすの香味焼き 切干大根とちくわの煮物 しろなと豚肉のおからサラダ 味噌かきたま汁 E: 482kcal 蛋白: 22.5g 脂質: 9.5g 食塩: 2.30g	赤飯 刺身盛り ごぼうと平天の味噌煮 しろなと油揚げのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E: 449kcal 蛋白: 25.3g 脂質: 7.9g 食塩: 2.90g
お	お楽しみ E: 63kcal 蛋白: 0.7g 脂質: 0.4g 食塩: 0.02g	手作りパウンドケーキ E: 169kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 11.2g 食塩: 0.20g	手作りクッキー(ホイップクリーム添え) E: 51kcal 蛋白: 0.2g 脂質: 1.4g 食塩: 0.02g	手作りきな粉ソフトケーキ E: 117kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g	手作りミルクまんじゅう(抹茶) E: 108kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 2.3g 食塩: 0.23g	ショコラブッセ E: 85kcal 蛋白: 1.4g 脂質: 4.8g 食塩: 0.03g	手作り福まんじゅう(白あん) E: 120kcal 蛋白: 3.0g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g
夕	御飯 鮭の油庵焼き 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 赤だし(玉ねぎ・大根) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E: 462kcal 蛋白: 17.6g 脂質: 7.3g 食塩: 2.69g	御飯 牛血 牛草蒸し おくらのとろろ和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩) E: 526kcal 蛋白: 23.2g 脂質: 15.7g 食塩: 2.55g	御飯 さばの西京焼き ほうれん草と鶏肉のソテー 冷やし冬瓜 すまし汁(豆腐) E: 531kcal 蛋白: 22.4g 脂質: 22.0g 食塩: 1.87g	御飯 鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 いんげんとかまぼこのピーナッツ和え さくら漬け E: 465kcal 蛋白: 20.7g 脂質: 15.4g 食塩: 1.56g	御飯 白身魚の香草ハン粉焼き(和風バターソース) 大豆煮 大根とハムのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E: 526kcal 蛋白: 23.5g 脂質: 17.1g 食塩: 2.07g	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと豚肉の金平 小松菜となめこの塩ポン和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E: 591kcal 蛋白: 24.6g 脂質: 23.1g 食塩: 2.43g	御飯 八宝菜 ツナじゃが 昆布佃煮 杏仁豆腐(あんずソース) E: 545kcal 蛋白: 15.9g 脂質: 14.3g 食塩: 2.20g
計	E: 1479kcal 蛋白: 48.8g 脂質: 41.8g 食塩: 6.36g	E: 1562kcal 蛋白: 57.7g 脂質: 47.3g 食塩: 6.79g	E: 1508kcal 蛋白: 55.5g 脂質: 48.9g 食塩: 6.27g	E: 1540kcal 蛋白: 53.5g 脂質: 41.1g 食塩: 6.58g	E: 1530kcal 蛋白: 53.1g 脂質: 54.8g 食塩: 8.20g	E: 1521kcal 蛋白: 57.9g 脂質: 51.0g 食塩: 6.64g	E: 1518kcal 蛋白: 58.6g 脂質: 32.9g 食塩: 6.64g

(特養) 献立だより 2022年5月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) ブロッコリーとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ) E:442kcal 蛋白:14.4g 脂質:14.2g 食塩:1.55g	御飯 ホッケの塩麹焼き アスパラと平天のバジルレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 おさかなと野菜のステーキ マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜となめこのおから和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ブレインオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 海鮮豆腐ステーキ ブロッコリーの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	御飯 牛肉のオイスター炒め/たこふくさ焼き 大根と鶏肉の塩煮 キャベツの和風レサラダ 味噌汁(かぼちゃ) E:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.1g 食塩:2.50g	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 大根とツナの香味レサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麹和え フルーツ(白桃缶・みかん缶)	パン ホキのグリル(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー れんこんとひじきの黒ごまレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	親子丼 ごぼうと油揚げの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 豚肉と里芋の煮込み 豆腐の梅ダレかけ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 黄金かれいの山椒煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) もずく酢 味噌かきたま汁 E:598kcal 蛋白:23.2g 脂質:23.2g 食塩:2.40g
お	ととやき(いちごクリーム) E:63kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.21g	プチクレープ(カスタード) E:59kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g	手作りコアソフフォンカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.21g	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g
	御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味 E:451kcal 蛋白:20.3g 脂質:10.2g 食塩:2.19g	御飯 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げとふきの煮物 豚汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう) マンゴー缶 E:563kcal 蛋白:24.0g 脂質:19.3g 食塩:2.08g	御飯 擬製豆腐 回鍋肉 かにシューマイ ブロッコリーとささみのりんご和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) E:538kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.4g 食塩:2.97g	御飯 回鍋肉 かにシューマイ ブロッコリーとささみのりんご和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) E:558kcal 蛋白:21.5g 脂質:20.2g 食塩:2.94g	御飯 赤魚の焼き浸し 黒豆がんと煮物 かりふらわーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:498kcal 蛋白:28.0g 脂質:14.1g 食塩:2.50g	御飯 白身魚のソテー(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) E:515kcal 蛋白:23.1g 脂質:16.1g 食塩:1.77g	御飯 牛肉の野菜炒め 大根とちくわの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ミルク寒天(いちごソース) E:548kcal 蛋白:18.6g 脂質:18.5g 食塩:2.24g
計	E:1481kcal 蛋白:59.0g 脂質:42.2g 食塩:6.45g	E:1514kcal 蛋白:62.3g 脂質:42.3g 食塩:9.07g	E:1598kcal 蛋白:47.5g 脂質:52.3g 食塩:6.84g	E:1537kcal 蛋白:54.4g 脂質:44.4g 食塩:6.50g	E:1557kcal 蛋白:64.1g 脂質:38.2g 食塩:6.77g	E:1547kcal 蛋白:58.9g 脂質:45.2g 食塩:6.24g	E:1534kcal 蛋白:49.5g 脂質:47.7g 食塩:6.76g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 磯巻き卵 かりふらわーと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) E:368kcal 蛋白:15.4g 脂質:8.4g 食塩:1.45g	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)いりこ風味 味噌汁(ごぼう・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとニラの塩麹レサラダ 味噌汁(ごぼう・絹揚げ)	御飯 ホッケのグリル キャベツの白ごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 いんげんとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	ご飯・味噌汁 しろなとベーコンのソテー マカロニサラダ 金時豆煮 E:377kcal 蛋白:9.5g 脂質:16.9g 食塩:1.65g	御飯 ミートオムレツ 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:318kcal 蛋白:9.7g 脂質:4.0g 食塩:1.58g
	味ぶかし[岩手県郷土料理] 鶏肉のさっぱり煮 いんげんとコーンのピーナツレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:549kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.5g 食塩:2.39g	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(里芋・しめじ) きざみ高菜 E:566kcal 蛋白:16.5g 脂質:19.5g 食塩:2.74g	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ すまし汁(人参・わかめ) E:501kcal 蛋白:26.7g 脂質:9.3g 食塩:2.44g	御飯 鶏チリ 白菜とちりめん煮の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(とろろ昆布・花麩) E:557kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.5g 食塩:2.35g	ちらし寿司 絹揚げと鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(キャベツ・大根)麦白味噌仕立て E:492kcal 蛋白:23.8g 脂質:10.2g 食塩:3.41g	御飯 白身魚のピカタ(マイルドソース) 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(ほうれん草・もやし)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:453kcal 蛋白:23.9g 脂質:6.2g 食塩:2.38g	御飯 白身魚のグリル(マスタード・タルタルソース) 大豆煮 大根の塩ポン和え 味噌汁(里芋・しいたけ) E:534kcal 蛋白:24.0g 脂質:17.5g 食塩:2.27g
お	手作りおしるこ(あられ) E:163kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	手作りオレンジフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	バウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りよもぎまんじゅう E:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
	御飯 さけの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの香味ダレ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:496kcal 蛋白:28.5g 脂質:12.8g 食塩:2.83g	御飯 さわらの香味焼き キャベツとベーコンのソテー 玉子どうふ 味噌汁(ソーメン) E:474kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.1g 食塩:2.57g	御飯 牛肉のピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 小松菜としいたけの梅かつお和え 味噌汁(白菜・じゃがいも) E:499kcal 蛋白:19.7g 脂質:15.7g 食塩:2.65g	御飯 赤魚の煮付け 大根と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(みかん缶) E:499kcal 蛋白:17.6g 脂質:14.6g 食塩:2.41g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 味噌汁(しめじ・わかめ) 白菜の浅揚げ風 E:538kcal 蛋白:21.2g 脂質:16.4g 食塩:3.03g	御飯 クリームチキン ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:572kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.3g 食塩:1.92g	御飯 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き もやしとちくわの香味レサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:580kcal 蛋白:22.3g 脂質:24.6g 食塩:2.37g
計	E:1576kcal 蛋白:69.9g 脂質:36.0g 食塩:6.71g	E:1486kcal 蛋白:53.9g 脂質:46.3g 食塩:6.77g	E:1523kcal 蛋白:61.4g 脂質:35.3g 食塩:6.86g	E:1566kcal 蛋白:56.7g 脂質:50.2g 食塩:6.04g	E:1543kcal 蛋白:59.3g 脂質:36.9g 食塩:7.99g	E:1500kcal 蛋白:59.1g 脂質:48.0g 食塩:6.06g	E:1470kcal 蛋白:56.2g 脂質:46.1g 食塩:6.23g

(特養) 献立だより 2022年5月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 かみつみれの煮物 ブロッコリーとしめじのごまドレサダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜とかまぼこのミルク和え 味噌汁(キャベツ・人参白味噌仕立て)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)	御飯 ブレンオムレツ(コンソメソース) 切り干し大根と豆のマヨサダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麺ナムル和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・人参)
	エネルギー:365kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.2g 食塩:1.57g	エネルギー:351kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.3g 食塩:1.58g	エネルギー:354kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.5g 食塩:1.66g	エネルギー:373kcal 蛋白:17.2g 脂質:6.5g 食塩:1.62g	エネルギー:370kcal 蛋白:14.3g 脂質:5.9g 食塩:2.35g	エネルギー:334kcal 蛋白:17.1g 脂質:3.5g 食塩:1.62g	エネルギー:347kcal 蛋白:12.2g 脂質:6.9g 食塩:1.46g
昼	パン ハンバーグ(ドミソース) れんこんとちりめんの金平 キャベツとコーンのりんごドレサダ 味噌汁(大根・油揚げ)	深川飯[東京都郷土料理] 鶏肉の塩麹蒸し 筍と平天の煮物 いんげんのバジルドレサダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 さわらの鳴門煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの塩ごまドレ和え 赤だし(里芋・白ねぎ)	あんかけ卵とじうどん 白菜と豚肉の煮物 洋なし缶のオレンジジュレ	稲荷寿司 ホッケの塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 小松菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(筍・大根葉)	ポークカレー キャベツとピーマンの香味ドレ和え 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 手作り味噌付きごま豆腐 白菜といんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
	エネルギー:516kcal 蛋白:19.9g 脂質:14.4g 食塩:2.66g	エネルギー:581kcal 蛋白:24.2g 脂質:20.1g 食塩:3.85g	エネルギー:461kcal 蛋白:23.5g 脂質:11.0g 食塩:2.92g	エネルギー:555kcal 蛋白:16.1g 脂質:9.9g 食塩:4.32g	エネルギー:474kcal 蛋白:23.9g 脂質:10.5g 食塩:2.85g	エネルギー:540kcal 蛋白:14.4g 脂質:16.7g 食塩:2.30g	エネルギー:467kcal 蛋白:21.3g 脂質:12.4g 食塩:1.85g
お	お楽しみ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りぜんざい(もち麩)	手作りスイートポテト	手作り黒糖水ようかん	手作りマドレーヌ
	エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	エネルギー:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g	エネルギー:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:46kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
夕	御飯 さばの味噌煮 卵の花 胡瓜とかまぼこの酢の物 かきたま汁	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) 鶏肉とひじきの炒め煮 もやしの和え物 中華スープ(ザーサイ・ニラ)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 大根とコーンのレモンドレサダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さけの南部焼き ほうれん草と平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーのおから和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜のごま酢和え	御飯 肉団子の和風あんかけ チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)
	エネルギー:555kcal 蛋白:20.9g 脂質:24.1g 食塩:2.10g	エネルギー:475kcal 蛋白:21.9g 脂質:11.7g 食塩:3.02g	エネルギー:608kcal 蛋白:19.3g 脂質:25.2g 食塩:1.99g	エネルギー:511kcal 蛋白:24.0g 脂質:13.3g 食塩:2.84g	エネルギー:531kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.9g 食塩:1.95g	エネルギー:593kcal 蛋白:25.6g 脂質:20.4g 食塩:3.03g	エネルギー:602kcal 蛋白:17.1g 脂質:21.6g 食塩:2.57g
計	エネルギー:1527kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.6g 食塩:6.40g	エネルギー:1535kcal 蛋白:57.8g 脂質:44.6g 食塩:8.50g	エネルギー:1515kcal 蛋白:58.8g 脂質:46.4g 食塩:6.64g	エネルギー:1604kcal 蛋白:62.5g 脂質:30.1g 食塩:8.77g	エネルギー:1444kcal 蛋白:59.3g 脂質:38.9g 食塩:7.20g	エネルギー:1514kcal 蛋白:59.4g 脂質:40.8g 食塩:6.98g	エネルギー:1562kcal 蛋白:52.4g 脂質:48.8g 食塩:6.10g
日付	30	31					
朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツのパンバンドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	御飯 干草焼き カリフラワーとアスパラのバジルドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	<p>5月20日(金)おやつ 『手作りよもぎまんじゅう』</p>  <p>よもぎまんじゅうは、まんじゅうの皮によもぎの葉を練りこんで餡をくるんだ和菓子です。スーパーでは年中販売されていますが、練りこまれるよもぎの葉は、3月から5月にかけて収穫される春の若葉なのでこの時期にぴったりの和菓子です。よもぎの葉の香りを楽しみながらお召し上がり下さい。</p>		<p>5月24日(火)昼食 『深川飯』 [東京都郷土料理]</p>  <p>深川飯はねぎとあさりを味噌で煮込んでご飯にかけたものです。東京の深川は、江戸時代には漁師の町として栄え、江戸前の魚介類や海苔などを捕る漁師たちが大勢いました。特にあさがりがたくさん捕れたので深川名物とされています。</p>		
	エネルギー:415kcal 蛋白:15.5g 脂質:12.6g 食塩:1.33g	エネルギー:373kcal 蛋白:9.8g 脂質:10.7g 食塩:1.29g					
昼	ねぎとろ丼 大豆煮 味噌汁(白菜・平天)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 鶏大根 やっこ(大葉味噌ダレ) ほうれん草とちくわの和風ドレ和え とろろ汁					
	エネルギー:483kcal 蛋白:22.2g 脂質:9.9g 食塩:3.17g	エネルギー:492kcal 蛋白:25.7g 脂質:9.0g 食塩:2.24g					
お	手作り酒まんじゅう	手作りアセロラゼリー					
	エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g					
夕	御飯 豚肉のブルコギ風 かにシューマイ 小松菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜としいたけの香味ダレ和え 味噌汁(白ねぎ・人参)					
	エネルギー:548kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.6g 食塩:2.36g	エネルギー:598kcal 蛋白:25.2g 脂質:25.9g 食塩:2.70g					
計	エネルギー:1568kcal 蛋白:58.7g 脂質:42.4g 食塩:6.91g	エネルギー:1494kcal 蛋白:60.8g 脂質:45.6g 食塩:6.25g					

