5 月　1　日　　木 曜日

- ご飯　　・ 刺身
- 南瓜炊き合わせ
- ほうれん草のごまマヨネーズ
- 吸物　　・ バナナ

エネルギー:　480　kcal　たんぱく質:　22.7　g
カリウム　:　924　mg　塩分　:　1.2　g

5 月　2　日　　金 曜日

- ご飯　　・ ビーフカレー
- ぎせい豆腐
- 海草サラダ
- ゼリー　　・

エネルギー:　602　kcal　たんぱく質:　18.7　g
カリウム　:　574　mg　塩分　:　3.5　g

5 月　3　日　　土 曜日

- ご飯　　・ ブリの照り焼き
- 大豆のトマト煮
- マカロニサラダ
- 吸物　　・ バナナ

エネルギー:　584　kcal　たんぱく質:　25.4　g
カリウム　:　832　mg　塩分　:　2　g

5 月　5　日　　月 曜日

- 赤飯　　・ さわら西京焼き
- 南瓜炊き合わせ
- わかめ酢の物
- 茶碗蒸し　　・ バナナ

エネルギー:　445　kcal　たんぱく質:　27.6　g
カリウム　:　974　mg　塩分　:　2　g

5 月　6　日　　火 曜日

- ご飯　　・ 豚肉のチリ風炒め
- 千切大根の五目煮
- キャベツとリンゴのサラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー:　468　kcal　たんぱく質:　19.4　g
カリウム　:　719　mg　塩分　:　2.3　g

5 月　7　日　　水 曜日

- ご飯　　・ 鮭のちゃんちゃん焼き
- 里芋の炊き合わせ
- きのこのみぞれ和え
- 吸物　　・ バナナ

エネルギー:　478　kcal　たんぱく質:　20.8　g
カリウム　:　885　mg　塩分　:　2.5　g

5 月　8　日　　木 曜日

- ハヤシライス　　・
- 大根炊き合わせ
- 金時豆
- 杏仁豆腐　　・

エネルギー:　623　kcal　たんぱく質:　19.6　g
カリウム　:　863　mg　塩分　:　3.3　g

5 月　9　日　　金 曜日

- ご飯　　・ 鯖の塩焼き
- 白菜の炒め物
- 湯豆腐
- マカロニスープ　　・ りんご

エネルギー:　601　kcal　たんぱく質:　24.5　g
カリウム　:　717　mg　塩分　:　2.1　g

5 月　10　日　　土 曜日

- ご飯　　・ 鶏の柚子こしょう風味
- 長芋の白煮
- めひびときゅうりの酢の物ごま
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー:　522　kcal　たんぱく質:　23　g
カリウム　:　792　mg　塩分　:　1.8　g

5 月　12　日　　月 曜日

- ご飯　　・ ハンバーグきのこデミソース
- 大根炊き合わせ
- もやしと油揚げの酢の物
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー:　522　kcal　たんぱく質:　21.5　g
カリウム　:　820　mg　塩分　:　1.8　g

5 月　13　日　　火 曜日

- ご飯
- さわら蒲焼風
- 南瓜炊き合わせ
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　991　mg　塩分　：　1.5　g

5 月　14　日　　水 曜日

- ご飯
- 豚肉の角煮野菜添え
- キャベツオイスター炒め
- ほうれん草ののり和え
- 味噌汁
- りんご

エネルギー：　kcal　たんぱく質：　g
カリウム　：　mg　塩分　：　g

5 月　15　日　　木 曜日

- ご飯
- さんまの塩焼き
- マーボー豆腐
- わかめの酢の物
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　740　kcal　たんぱく質：　34.8　g
カリウム　：　708　mg　塩分　：　2.6　g

5 月　16　日　　金 曜日

- ご飯
- 鮭のタルタルソースかけ
- 高野豆腐炊き合わせ
- キャベツ胡麻和え
- きのこスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　564　kcal　たんぱく質：　24.4　g
カリウム　：　622　mg　塩分　：　2.7　g

5 月　17　日　　土 曜日

- ご飯
- キスフライ
- じゃが芋卵とじ
- 海草サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　382　kcal　たんぱく質：　11.7　g
カリウム　：　449　mg　塩分　：　1.9　g

5 月　19　日　　月 曜日

- ご飯
- 鶏肉トマトソースかけ
- 大根炊き合わせ
- えのきのとろろ和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　543　kcal　たんぱく質：23.1 g
カリウム　：　956　mg　塩分　　：　2.3　g

5 月　20　日　　火 曜日

- てこね寿司
- しいたけの炊き合わせ
- 玉葱のおかか和え
- 卵豆腐
- ヨーグルト

エネルギー：　501　kcal　たんぱく質：　30　g
カリウム　：　892　mg　塩分　　：　3.8　g

5 月　21　日　　水 曜日

- ご飯
-
- チキンと野菜のバンバンジー
- じゃが芋炊き合わせ
- 人参の酢味噌和え
- バナナ

エネルギー：　570　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　673　mg　塩分　　：　2.6　g

5 月　22　日　　木 曜日

- ご飯
- キスフライ
- ひじきの煮物
- 豆腐サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　536　kcal　たんぱく質：13.4 g
カリウム　：　676　mg　塩分　　：　2　g

5 月　23　日　　金 曜日

- ご飯
- ビーフカレー
- 筑前煮
- マカロニサラダ
- 金時豆
- いちご

エネルギー：　684　kcal　たんぱく質：19.5 g
カリウム　：　804　mg　塩分　　：　3.3　g

5 月　24　日　　土 曜日

- ご飯
- 牛すき焼き煮
- わかめときゃべつの酢の物
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　483　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　744　mg　塩分　　：　3.3　g

5 月　26　日　　月 曜日

- ご飯　　・ さわら南蛮漬け
- 椎茸炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　581　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　776　mg　塩分　　：　3　g

5 月　27　日　　火 曜日

- ご飯　　・ 肉じゃが
- ほうれん草･もやし炒め
- きゅうりの酢の物
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　477　kcal　たんぱく質：22.3 g
カリウム　：　1039　mg　塩分　　：　2.1　g

5 月　28　日　　水 曜日

- ご飯　　・ 黒メバルの野菜あんかけ
- なすの炒め物
- スパゲティサラダ
- 南瓜のスープ　　・ 杏仁豆腐

エネルギー：　580　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　996　mg　塩分　　：　1.7　g

5 月　29　日　　木 曜日

- ご飯　　・ 酢豚
- 長芋の白煮
- もやしの辛し和え
- 中華スープ　　・ いちご

エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：20.9 g
カリウム　：　850　mg　塩分　　：　1.2　g

5 月　30　日　　金 曜日 ・ ご飯　　・ トロシルバーの蒲焼き風 ・ ずいきの煮物 ・ 玉葱のおかか和え ・ 味噌汁　　・ いちご エネルギー:　466　kcal　たんぱく質: 20.6 g カリウム　:　1157　mg　塩分　　:　2.1　g	
5 月　31　日　　土 曜日 ・ ご飯　　・ ハンバーグトマトソース ・ じゃが芋炊き合わせ ・ 冷奴 ・ 味噌汁　　・ いちご エネルギー:　575　kcal　たんぱく質: 25.3 g カリウム　:　1021　mg　塩分　　:　2.2　g	