5月　1　日　　金曜日

- ごはん　　・刺身
- さつま芋の炊き合わせ
- 豆サラダ
- 味噌汁　　・ヨーグルト

エネルギー：　590　kcal　たんぱく質：30.8 g
カリウム　：　938　mg　塩分　　：1.3 g

5月　2　日　　土曜日

- ごはん　　・松風焼き
- ふきの煮びたし
- 海草サラダ
- 吸い物　　・りんご

エネルギー：　466　kcal　たんぱく質：22.3 g
カリウム　：　710　mg　塩分　　：2.3 g

5月　4　日　　月曜日

- ごはん　　・酢豚
- じゃが芋のコンソメ煮
- 金時豆
- 吸い物　　・ヨーグルト

エネルギー：　587　kcal　たんぱく質：22.2 g
カリウム　：　1097　mg　塩分　　：1.5 g

5月　5　日　　火曜日

- 赤飯　　・さわら西京焼き
- やわらかがんもの炊き合わせ
- さつま芋のレモン煮
- 吸い物　　・いちご

エネルギー：　514　kcal　たんぱく質：23.8 g
カリウム　：　1028　mg　塩分　　：2.1 g

5月　6　日　　水曜日

- ごはん　　・牛すき焼き煮
- キュウリの酢の物
-
- 味噌汁　　・いちご

エネルギー：　486　kcal　たんぱく質：22.3 g
カリウム　：　699　mg　塩分　　：3.2 g

5月　7　日　　木曜日

- ごはん
- なばなの卵とじ
- マカロニサラダ
- けんちん汁
- 鯖の味噌煮
- ヨーグルト

エネルギー：　645　kcal　たんぱく質：　24　g
カリウム　：　704　mg　塩分　：　1.7　g

5月　8　日　　金曜日

- ごはん
- 里芋のあんかけ
- 冷奴
- 味噌汁
- 鶏の柚子こしょう風味
- ヨーグルト

エネルギー：　560　kcal　たんぱく質：　26.6　g
カリウム　：　816　mg　塩分　：　2　g

5月　9　日　　土曜日

- ごはん
- 刻み昆布の煮物
- 南瓜のサラダ
- ポタージュスープ
- キスの天ぷら
- ヨーグルト

エネルギー：　451　kcal　たんぱく質：　17　g
カリウム　：　935　mg　塩分　：　2.1　g

5月　11　日　　月曜日

- ごはん
- 南瓜の煮物
- キュウリの酢の物
- 豚汁
- 黒メバルの野菜あんかけ
- いちご

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　918　mg　塩分　：　2　g

5月　12　日　　火曜日

- ごはん
- 里芋の炊き合わせ
- オニオンサラダ
- 吸い物
- 豚肉の野菜炒め
- いちご

エネルギー：　483　kcal　たんぱく質：　19.5　g
カリウム　：　807　mg　塩分　：　2.3　g

5 月　13　日　　水 曜日

- ごはん
- タラの煮付け
- 野菜炒め
- きのこのみぞれ和え
- さつま汁
- ヨーグルト

エネルギー：　461　kcal　たんぱく質：21.1 g
カリウム　：　872　mg　塩分　：　2.2　g

5 月　14　日　　木 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 大豆五目煮
- 春雨サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　631　kcal　たんぱく質：25.5 g
カリウム　：　840　mg　塩分　：　2.1　g

5 月　15　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 高野豆の炊き合わせ
- えのきのとろろ和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　581　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　927　mg　塩分　：　1.6　g

5 月　16　日　　土 曜日

- 焼きそば
- 
- 南瓜コロッケ
- ミモザサラダ
- 
- 杏仁豆腐

エネルギー：　447　kcal　たんぱく質：21.8 g
カリウム　：　576　mg　塩分　：　4.1　g

5 月　18　日　　月 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 里芋の柚子煮
- 豆サラダ
- 冷し茶碗蒸し
- バナナ

エネルギー：　669　kcal　たんぱく質：28.4 g
カリウム　：　938　mg　塩分　：　2.3　g

5 月　19　日　　火 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- 南瓜の炊き合わせ
- ゆかり和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：23.4 g
カリウム　：　827　mg　塩分　　：　2.5　g

5 月　20　日　　水 曜日

- ごはん
- 太刀魚の南蛮漬け
- なすの炊き合わせ
- 卵豆腐
- コンソメスープ
- ゼリー

エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　672　mg　塩分　　：　1.7　g

5 月　21　日　　木 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のバンバンジー
- 大豆のトマト煮
- 玉葱のオカカ和え
- 吸い物
- ゼリー

エネルギー：　603　kcal　たんぱく質：26.5 g
カリウム　：　953　mg　塩分　　：　2.2　g

5 月　22　日　　金 曜日

- ごはん
- タラの甘酢あんかけ
- ひじきの煮物
- コールサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　452　kcal　たんぱく質：18.4 g
カリウム　：　775　mg　塩分　　：　2.5　g

5 月　23　日　　土 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- マカロニサラダ
- 金時豆
- 
- ゼリー

エネルギー：　664　kcal　たんぱく質：17.1 g
カリウム　：　651　mg　塩分　　：　2.8　g

5 月　25　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- 切干大根の五目煮
- なばなののり和え
- 吸い物
- ゼリー

エネルギー：　577　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　825　mg　塩分　　：　1.9 g

5 月　26　日　　火 曜日

- ごはん
- たらのムニエル
- グリンピースの卵とじ
- 人参のサラダ
- ポテトとトマトのスープ
- バナナ

エネルギー：　536　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　667　mg　塩分　　：　2.2 g

5 月　27　日　　水 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- ピーマンともやしの炒め物
- キュウリの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　758　mg　塩分　　：　2.4 g

5 月　28　日　　木 曜日

- ごはん
- 黒メバルの野菜あんかけ
- やわらかがんもの炊き合わせ
- スパゲティサラダ
- ビシソワーズ
- ゼリー

エネルギー：　606　kcal　たんぱく質：24.7 g
カリウム　：　878　mg　塩分　　：　2.5 g

5 月　29　日　　金 曜日

- ごはん
- 酢豚
- じゃが芋のコンソメ煮
- もやしのからし和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　895　mg　塩分　　：　1.7 g

5 月　30　日　　土 曜日

- ごはん
- さわらの西京焼き
- 長芋の白煮
- 玉葱のオカカ和え
- かき玉汁
- ゼリー

エネルギー：　464　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　1035　mg　塩分　：　2.1　g