5月　2　日　　月曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- じゃが芋の炊き合わせ
- 海草サラダ
- 吸い物
- ゼリー

エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：　21.2　g
カリウム　：　910　mg　塩分　：　2.5　g

5月　3　日　　火曜日

- 豆ごはん
- たらのムニエル
- ふきの炊き合わせ
- ほうれん草と竹輪の辛し和え
- ポテトとトマトのスープ
- いちご

エネルギー：　403　kcal　たんぱく質：　18.3　g
カリウム　：　927　mg　塩分　：　2.3　g

5月　4　日　　水曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- シーチキン野菜炒め
- えのきのとろろ和え
- 吸い物
- いちご

エネルギー：　504　kcal　たんぱく質：　23.6　g
カリウム　：　951　mg　塩分　：　1.9　g

5月　5　日　　木曜日

- 赤飯
- あじの甘酢あんかけ
- スパケチャップ炒め
- 長芋の白煮
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　478　kcal　たんぱく質：　25.1　g
カリウム　：　835　mg　塩分　：　2.5　g

5月　6　日　　金曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 紅白なます
-
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　487　kcal　たんぱく質：　21.6　g
カリウム　：　741　mg　塩分　：　3.3　g

5 月　9　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 鮭のムニエル ・ 南瓜の煮物 ・ スパゲティサラダ ・ 野菜スープ　　・ いちご エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：　20　g カリウム　：　789　mg　塩分　：　1.5　g	
5 月　10　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ ハヤシライス ・ フレンチサラダ ・ 温泉卵 ・　　・ ゼリー エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：19.2 g カリウム　：　492　mg　塩分　：　3.1　g	
5 月　11　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 黒メバルの煮付け ・ 野菜炒めカレー味 ・ 冷奴 ・ 豚汁　　・ いちご エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：27.4 g カリウム　：　809　mg　塩分　：　2.2　g	
5 月　12　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏唐揚げ ・ 大豆のトマト煮 ・ ポテトサラダ ・ 吸い物　　・ ゼリー エネルギー：　663　kcal　たんぱく質：27.6 g カリウム　：　967　mg　塩分　：　1.9　g	
5 月　13　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 太刀魚の甘酢あんかけ ・ なすの炊き合わせ ・ トマトサラダ ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：20.5 g カリウム　：　649　mg　塩分　：　2　g	

5 月　16　日　　月 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- スパケチャップ炒め
- キャベツ胡麻和え
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　551　kcal　たんぱく質：　19.9　g
カリウム　：　641　mg　塩分　：　2.6　g

5 月　17　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 長芋のポン酢和え
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：　25.9　g
カリウム　：　734　mg　塩分　：　2.3　g

5 月　18　日　　水 曜日

- 焼きうどん
- さんまの塩焼き
- ひじきの酢の物
-
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　419　kcal　たんぱく質：　21.2　g
カリウム　：　604　mg　塩分　：　2.6　g

5 月　19　日　　木 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- オクラ炒め
- 人参のサラダ
- みぞれ汁
- ヨーグルト

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：　20.8　g
カリウム　：　1015　mg　塩分　：　1.9　g

5 月　20　日　　金 曜日

- ごはん
- 刺身
- やわらかがんもの炊き合わせ
- めひびとキュウリの酢の物
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：　29.4　g
カリウム　：　619　mg　塩分　：　1.7　g

5 月　23　日　　月 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 南瓜の炊き合わせ
- オニオンサラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　517　kcal　たんぱく質：20.4 g
カリウム　：　926　mg　塩分　：　2.5　g

5 月　24　日　　火 曜日

- ごはん
- さんまの塩焼き
- 筑前煮
- トマトサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　759　kcal　たんぱく質：32.3 g
カリウム　：　851　mg　塩分　：　2.6　g

5 月　25　日　　水 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆の炊き合わせ
- ほうれん草のぽん酢和え
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　562　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　784　mg　塩分　：　2.4　g

5 月　26　日　　木 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- なすときのこの煮浸し
- 豆サラダ
- コーンクリームスープ
- いちご

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：21.3 g
カリウム　：　771　mg　塩分　：　2　g

5 月　27　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- あらめの煮物
- 長芋のおかか和え
- 吸い物
- いちご

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：23.4 g
カリウム　：　870　mg　塩分　：　2.6　g

5 月　30　日　　月 曜日 ・ 豆ごはん　　・ あじの天ぷら ・ 炊き合わせなす ・ 小松菜の酢味噌和え ・ 茶碗蒸し　　・ ヨーグルト エネルギー：　520　kcal　たんぱく質：　25　g カリウム　：　875　mg　塩分　：　1.9　g	
5 月　31　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏むね肉のあんかけ ・ 南瓜の煮物 ・ きゅうりとワカメの酢の物 ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：22.7　g カリウム　：　787　mg　塩分　：　1.4　g	