5月　1　日　　月曜日

- ごはん
- ねぎとろ
- 切干大根の五目煮
- めひびときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　440　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　605　mg　塩分　：1.5 g

5月　2　日　　火曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 刻み昆布の煮物
- オクラポン酢和え
- かき玉汁
- ヨーグルト

エネルギー：　557　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　1048　mg　塩分　：2.5 g

5月　3　日　　水曜日

- 豆ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 里芋の田楽
- キャベツ胡麻和え
- 吸物
- イチゴ

エネルギー：　412　kcal　たんぱく質：20.1 g
カリウム　：　740　mg　塩分　：2 g

5月　4　日　　木曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- 煮浸し
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- イチゴ

エネルギー：　523　kcal　たんぱく質：25.4 g
カリウム　：　935　mg　塩分　：2.1 g

5月　5　日　　金曜日

- 赤飯
- さわら西京焼き
- 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
- ほうれん草ののり和え
- 吸物
-

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：23.3 g
カリウム　：　1156　mg　塩分　：2.1 g

5 月　8　日　　月 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- 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：　495　kcal　たんぱく質：25.2 g
カリウム　：　816　mg　塩分　：　2.1　g

5 月　9　日　　火 曜日

- 筍ごはん
- 鮭の塩焼き
- 大豆五目煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- イチゴ

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：25.2 g
カリウム　：　1010　mg　塩分　：　2.9　g

5 月　10　日　　水 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- キャベツのレモン酢和え
- 金時豆
- ゼリー
-

エネルギー：　580　kcal　たんぱく質：16.6 g
カリウム　：　684　mg　塩分　：　2.7　g

5 月　11　日　　木 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 野菜炒め
- 冷奴
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　502　kcal　たんぱく質：27.2 g
カリウム　：　843　mg　塩分　：　2.4　g

5 月　12　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏の唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- コーンクリームスー
- ヨーグルト

エネルギー：　654　kcal　たんぱく質：29.9 g
カリウム　：　970　mg　塩分　：　1.9　g

5 月　15　日　　月 曜日

- ごはん
- 鶏肉の和風野菜ソース掛け
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：25.1 g
カリウム　：　943　mg　塩分　　：　3.1　g

5 月　16　日　　火 曜日

- 炊き込みごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げ炊き合わせ
- キャベツ胡麻和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　798　mg　塩分　　：　3.1　g

5 月　17　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 小松菜のごまマヨネーズ
- 味噌汁
- イチゴ

エネルギー：　514　kcal　たんぱく質：25.5 g
カリウム　：　791　mg　塩分　　：　2.2　g

5 月　18　日　　木 曜日

- 焼きうどん
-
- 卵豆腐
- ひじきの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　416　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　712　mg　塩分　　：　2　g

5 月　19　日　　金 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- オクラ炒め
- 人参のゴマドレ和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　478　kcal　たんぱく質：19.6 g
カリウム　：　972　mg　塩分　　：　2.3　g

5 月　22　日　　月 曜日

- ごはん
- 八宝菜
- なすの揚げ煮
- 南瓜酢の物
- 春雨スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　467　kcal　たんぱく質：16.4 g
カリウム　：　757　mg　塩分　：　1.4　g

5 月　23　日　　火 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 南瓜炊き合わせ
- オニオンサラダ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　528　kcal　たんぱく質：19.5 g
カリウム　：　856　mg　塩分　：　2.5　g

5 月　24　日　　水 曜日

- ごはん
- さんまの塩焼き
- 筑前煮
- えのきのとろろ和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　712　kcal　たんぱく質：30.3 g
カリウム　：　884　mg　塩分　：　2.5　g

5 月　25　日　　木 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 野菜スープ
- イチゴ

エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：20.3 g
カリウム　：　540　mg　塩分　：　2.1　g

5 月　26　日　　金 曜日

- ごはん
- 赤魚の煮付け
- なすときのこの煮浸し
- 豆サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　465　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　857　mg　塩分　：　2.4　g

5 月　29　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ あんかけ豆腐 ・ 海草サラダ ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：　23　g カリウム　：　668　mg　塩分　：　2.4　g	
5 月　30　日　　火 曜日 ・ 豆ごはん　　・ ぶりの塩焼き ・ ナスの炊き合わせ ・ 小松菜の海苔和え ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：21.5 g カリウム　：　941　mg　塩分　：　2.4　g	
5 月　31　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ ミートボール ・ 切干大根の五目煮 ・ きゅうりの酢の物 ・ スープ　　・ イチゴ エネルギー：　548　kcal　たんぱく質：22.5 g カリウム　：　757　mg　塩分　：　2.4　g	