5月　1　日　　火曜日

- ごはん
- 刺身
- 切干大根煮物
- めひびときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　437　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　603　mg　塩分　：　1.4 g

5月　2　日　　水曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 刻み昆布の煮物
- マカロニサラダ
- かき玉汁
- ヨーグルト

エネルギー：　614　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　964　mg　塩分　：　2.5 g

5月　3　日　　木曜日

- 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
- バナナ・パイナップル

エネルギー：　409　kcal　たんぱく質：19.6 g
カリウム　：　762　mg　塩分　：　2.1 g

5月　4　日　　金曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- 小松菜ときのこの煮浸し
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- バナナ・ミカン

エネルギー：　528　kcal　たんぱく質：25.8 g
カリウム　：　1138　mg　塩分　：　2.2 g

5月　7　日　　月曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- きんぴら
- コールサラダ
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　637　kcal　たんぱく質：25.6 g
カリウム　：　768　mg　塩分　：　2.2　g

5月　8　日　　火曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- きゅうりとワカメ酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　490　kcal　たんぱく質：24.9 g
カリウム　：　770　mg　塩分　：　2.1　g

5月　9　日　　水曜日

- ごはん
- 鮭の照り焼き
- 大豆五目煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：23.8 g
カリウム　：　857　mg　塩分　：　2.1　g

5月　10　日　　木曜日

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

エネルギー：　576　kcal　たんぱく質：19.5 g
カリウム　：　523　mg　塩分　：　2.7　g

5月　11　日　　金曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 野菜炒め
- 冷奴
- 豚汁
- ゼリー

エネルギー：　498　kcal　たんぱく質：27.2 g
カリウム　：　817　mg　塩分　：　2.4　g

5 月　14　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 南瓜の煮物
- 春雨サラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：18.6 g
カリウム　：　784　mg　塩分　　：　1.8　g

5 月　15　日　　火 曜日

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

エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：24.3 g
カリウム　：　918　mg　塩分　　：　3　g

5 月　16　日　　水 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
- ゼリー

エネルギー：　484　kcal　たんぱく質：18.6 g
カリウム　：　724　mg　塩分　　：　2.8　g

5 月　17　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：25.1 g
カリウム　：　653　mg　塩分　　：　2.1　g

5 月　18　日　　金 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：　357　kcal　たんぱく質：17.8 g
カリウム　：　570　mg　塩分　　：　2.8　g

5 月　21　日　　月 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞ
- なすの揚げ煮
- ゆかり和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：23.8 g
カリウム　：　714　mg　塩分　：　2.2　g

5 月　22　日　　火 曜日

- ごはん
- 八宝菜
- 里芋の炊き合わせ
- きゅうりの酢の物
- 春雨スープ
- 牛乳寒天

エネルギー：　440　kcal　たんぱく質：16.3 g
カリウム　：　711　mg　塩分　：　1.8　g

5 月　23　日　　水 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
- 牛乳寒天

エネルギー：　548　kcal　たんぱく質：20.8 g
カリウム　：　861　mg　塩分　：　2.3　g

5 月　24　日　　木 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：　709　kcal　たんぱく質：30.5 g
カリウム　：　872　mg　塩分　：　2.5　g

5 月　25　日　　金 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆腐炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 野菜スープ
- ゼリー

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：20.1 g
カリウム　：　497　mg　塩分　：　2.1　g

5 月　28　日　　月 曜日

- てこね寿司
- 長芋の白煮
- ぎせい豆腐
- 人参の味噌和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：29.3 g
カリウム　：　1034 mg　塩分　：　3.8 g

5 月　29　日　　火 曜日

- ごはん
- 松風焼き
- 玉ねぎとニラの卵とじ
- 海草サラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　499　kcal　たんぱく質：23.3 g
カリウム　：　701　mg　塩分　：　2.2 g

5 月　30　日　　水 曜日

- 豆ごはん
- ブリの塩焼き
- なす炊き合わせ
- 小松菜ののり和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　489　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　965　mg　塩分　：　2.6 g

5 月　31　日　　木 曜日

- ごはん
- ミートボール
- 切干大根煮物
- きゅうりの酢の物
- ポテトとトマトのスー
- ゼリー

エネルギー：　545　kcal　たんぱく質：22.3 g
カリウム　：　757　mg　塩分　：　2.4 g