5 月　1　日　　**水 曜日**

- 赤飯
- ねぎとろ
- 切干大根煮物
- もずくときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- プリン

エネルギー：　387　kcal　たんぱく質：　22.5　g
カリウム　：　711　mg　塩分　：　1.6　g

5 月　3　日　　**金 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
- かき玉汁
- プリン

エネルギー：　420　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　745　mg　塩分　：　2.2　g

5 月　6　日　　**月 曜日**

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　492　kcal　たんぱく質：　21.3　g
カリウム　：　719　mg　塩分　：　3.1　g

5 月　7　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 鯖の味噌煮 ・ きんぴら ・ コールサラダ ・ 茶碗蒸し　　・ ゼリー 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　　水 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　　・ ヨーグルト エネルギー：　521　kcal　たんぱく質：25.3 g カリウム　：　928　mg　塩分　：　2.1　g	
5 月　10　日　　金 曜日 ・ ハヤシライス ・ キャベツのレモン酢和え ・ 温泉卵 ・ バナナ 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　13　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 太刀魚の南蛮漬け ・ 茄子の炊き合わせ ・ オクラのおひたし ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー：　556　kcal　たんぱく質：　20　g カリウム　：　766　mg　塩分　：　1.9　g	
5 月　14　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 豚肉の味噌炒め ・ 長芋の白煮 ・ 春雨サラダ ・ 吸物　　・ バナナ エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：18.9　g カリウム　：　809　mg　塩分　：　2.1　g	
5 月　15　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 吸物 ・ 鶏肉の和風野菜ソースかけ ・ じゃが芋の重ね煮 ・ あらめの味噌和え・ ヨーグルト エネルギー：　503　kcal　たんぱく質：24.7　g カリウム　：　845　mg　塩分　：　3.2　g	
5 月　17　日　　金 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　　・ ヨーグルト エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：24.8　g カリウム　：　651　mg　塩分　：　2.1　g	

5 月　20　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 刺身 ・ やわらかがんもの炊き合わせ ・ 小松菜胡麻和え ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：30.1 g カリウム　：　827　mg　塩分　：　1.9　g	
5 月　21　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 味噌汁 ・ チキンと野菜のバンバンジー ・ 南瓜の炊き合わせ ・ ゆかり和え　　・ バナナ エネルギー：　545　kcal　たんぱく質：23.7 g カリウム　：　765　mg　塩分　：　2.1　g	
5 月　22　日　　水 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　　・ スイカ エネルギー：　433　kcal　たんぱく質：15.6 g カリウム　：　666　mg　塩分　：　1.3　g	
5 月　24　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ さんまの塩焼き ・ 筑前煮 ・ 人参のごまドレ和え ・ 味噌汁　　・ スイカ エネルギー：　728　kcal　たんぱく質：30.3 g カリウム　：　921　mg　塩分　：　2.6　g	

5 月　27　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏の味噌焼き ・ あんかけ豆腐 ・ フレンチサラダ ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー：　558　kcal　たんぱく質：25.1 g カリウム　：　769　mg　塩分　：　2.6　g	
5 月　28　日　　火 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　　・ ヨーグルト 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　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ 玉ねぎとニラの卵とじ ・ 海藻サラダ ・ 吸物　　・ バナナ、スイカ エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：22.9 g カリウム　：　683　mg　塩分　：　2.2　g	
5 月　31　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 和風ミートボール ・ 切り干大根の煮物 ・ ポテトとトマトのスープ ・ きゅうりの酢の物　・ ヨーグルト エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：22.2 g カリウム　：　770　mg　塩分　：　2.3　g	