

5月6日 水曜日

- ごはん
- 春雨酢の物
- 味噌汁

エネルギー: 496 kcal たんぱく質: 21.4 g
カリウム : 707 mg 塩分 : 3.1 g



5月13日 水曜日

- ごはん
- 茄子の炊き合わせ
- オクラおひたし
- 味噌汁

エネルギー: 557 kcal たんぱく質: 20 g
カリウム : 766 mg 塩分 : 1.9 g



5月20日 水曜日

- 焼うどん
- ひじきの酢の物
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー: 355 kcal たんぱく質: 17.5 g
カリウム : 568 mg 塩分 : 2.7 g



5月27日 水曜日

- ごはん
- あんかけ豆腐
- フレンチサラダ
- 吸物
- 鶏の味噌焼き
- ゼリー

エネルギー: 502 kcal たんぱく質: 27.3 g
カリウム : 776 mg 塩分 : 2.5 g

