

5月30日(月)		5月31日(火)					5月1日(日)							
昼食	ロールパン+イチゴジャム ミートスパゲティー 野菜スープ ブロッコリーピーナツ和え 揚げ茄子の煮浸し 663 kcal 黄桃缶 塩分 3.5g	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 南瓜・葱 大豆の煮物 菜花のサラダ みかん缶 649 kcal 塩分 3.6g	ご飯 ハンバーグ 味噌汁 厚揚げ・ワカメ さつまいもの甘煮 菜花のお浸し 563 kcal 黄桃缶 塩分 5.0g				5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)	
昼食	ご飯 エビフライ 味噌汁 玉葱・人参 酢の物 春雨・胡瓜・カニカマ 里芋の煮付 618 kcal みかん缶 塩分 4.2g	たけのご飯 鮭の味噌焼き すまし汁 花麩・カマボコ・三葉 玉子とじ 白菜のピーナツ和え 567 kcal フルーツカクテル 塩分 4.6g	おにぎり(ゆかり) 山菜そば 切干大根の煮物 野菜サラダ 白桃缶 617 kcal 塩分 5.1g	散らし寿司 すまし汁 白菜・シメジ 茶碗蒸し 小松菜の生姜和え かしわ餅 519 kcal 塩分 4.2g	ご飯 味噌カツ コンソメスープ 茄子の香味炒め ツナサラダ 667 kcal みかん缶 塩分 4.4g	ご飯 カラスカレイの照焼 すまし汁 花麩・小松菜 さつまいもの煮付 マカロニサラダ 532 kcal 黄桃缶 塩分 3.5g	オムライス コーンスープ 南瓜コロッケ 大根サラダ オレンジ 546 kcal 塩分 4.3g	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
昼食	ご飯 豆腐の肉味噌かけ すまし汁 花麩・カマボコ・葱 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 572 kcal バナナ 塩分 3.5g	ご飯 チキンカツ 味噌汁 大根・油揚げ 酢の物 胡瓜・カニカマ・モヤシ ひじきの煮物 574 kcal 杏仁豆腐 塩分 3.1g	五目ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁 じゃが芋・絹サヤ がんもどきの煮付 白菜の柚香和え 599 kcal オレンジ 塩分 5.4g	ご飯 手作りコロッケ きのことスープ たけのこの木の芽和え かぶのくず煮 602 kcal バナナ 塩分 4.3g	焼きおにぎり 塩ラーメン 蒸しシューマイ 野菜サラダ 黄桃缶 606 kcal 塩分 5.1g	ご飯 豚肉の生姜焼 すまし汁 白玉麩・小松菜 五目豆煮 スパゲティサラダ 735 kcal フルーツカクテル 塩分 3.1g	ご飯 かに玉甘酢あんかけ わかめスープ さつまいものレモン煮 ブロッコリー胡麻和え 590 kcal 洋梨缶 塩分 2.7g	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
昼食	ご飯 鮭のムニエル 味噌汁 白菜・三葉 かぶの煮付 春雨中華和え 596 kcal オレンジ 塩分 4.0g	カレーライス かに入りシューマイ 野菜サラダ 福神漬・らっきょう漬け バナナ 666 kcal 塩分 4.8g	三色丼 すまし汁 花麩・カマボコ・葱 高野豆腐の煮物 インゲンの酢味噌和え 杏仁豆腐 577 kcal 塩分 4.9g	おにぎり(菜飯) 焼きそば コンソメスープ 金時豆煮 大根サラダ 676 kcal ヨーグルト和え 塩分 4.0g	サンドイッチ (玉子・ツナ) コーンポタージュ チキンナゲット 温野菜サラダ 707 kcal フルーツカクテル 塩分 3.9g	ご飯 天ぷら盛り合わせ すまし汁 花麩・白菜 蓮根の煮付 法蓮草ピーナツ和え 524 kcal 黄桃缶 塩分 3.5g	グリンピースご飯 さわらの西京焼 すまし汁 玉葱・玉子豆腐 じゃが芋の煮物 野菜サラダ 534 kcal バナナ 塩分 4.7g	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)
昼食	ご飯 おろしトンカツ 味噌汁 焼麩・ワカメ・インゲン さつまいもの煮物 もやし中華和え 716 kcal ヨーグルト和え 塩分 4.6g	ご飯 味噌おでん すまし汁 花麩・ワカメ・三葉 枝豆がんもの煮付 法蓮草のしらす和え 489 kcal オレンジ 塩分 5.8g	ご飯 鶏唐揚げみぞれ煮 かき玉汁 酢の物 胡瓜・カニカマ・人参 青梗菜のソテー 574 kcal バナナ 塩分 3.1g	えび炒飯 中華スープ 焼きビーフン 野菜サラダ 黄桃缶 490 kcal 塩分 3.2g	ご飯 カレイの照焼 すまし汁 花麩・白菜 いか里芋 和風サラダ 429 kcal フルーツみつ豆 塩分 4.2g	親子丼 味噌汁 玉麩・シメジ・葱 えびフリッター コーンと胡瓜のサラダ みかん缶 505 kcal 塩分 3.1g	ご飯 揚げ出し豆腐きのこあん 味噌汁 大根・インゲン ピーマンと豚肉炒め マカロニサラダ 625 kcal フルーツカクテル 塩分 2.7g							