

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) 竹輪の甘辛煮 和風和え(モヤシ・ニンジン) 海苔かつお揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 卵とじ煮(半片) 浸し(ホウレン草) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 五目巾着袋 辛子和え(コマツナ・ニンジン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 炒り卵 減塩しょうゆ わさび和え(シメジ・ナス) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) ガント含煮 ピーナツ和え(ナス) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 温泉卵 磯か浸し(ホウレン草) 海苔かつお揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) 高野豆腐・人参煮 わさび和え(ハクサイ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ホウレン草) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 卵ロール 切干炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 ビーフソテー トミグラスソース ミックスベジタブルソテー パンプキンサラダ 辛子和え(菜の花)	御飯 カツキ照焼 モヤシパプリカソテー 金平煮 生姜和え(インゲン)	きしめん ヤミ(長葱) 蒲鉾白 ハック七味 天ぷら盛合(トリ・かき) 盛合せサラダ(レタス・トマト)	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 サラダ(レタス・キュウリ)	ソフトフランス ブルベリ&マーガリン タラチーズ焼 ミックスベジタブルソテー 減塩ソース コールローサラダ(キャベツ) バナナ	御飯 鶏モモ生姜焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 炒り豆腐 胡麻ミ和え(インゲン)	御飯 牛井風 酢の物(モスク・キュウリ) ゆかり和え(キャベツ) パインアップル	御飯 鶏モモピカタ 茹キャベツ ケチャップ 和風サラダ(モヤシ・キュウリ) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 赤魚南部焼 ふき煮添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) か和え(シメジ・ナス) バナナ
夕食	御飯 赤魚南部焼 ササゲのう添え ひじき・油揚げ炒煮 ピーナツ和え(白菜) アンデスメロン	御飯 豚肩ロース焼肉 チンゲン菜添え マヨネーズ 信田煮(ホトトギス) 梅あえ(かぶ) オレンジ	御飯 シルバームニエル 野菜ソテー添え 大根・里芋煮付 オクラか和え パインアップル	御飯 ホークソテー 茹キャベツ 減塩しょうゆ 切干油揚げ炒煮 梅あえ(カワラワ) 甘夏柑	御飯 ビーフソテー チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ビーフソテー 辛子和え(ハクサイ)	御飯 銀鮭照焼 きぬさや添え かぶ人参炒め煮 オクラか和え 夏みかん	御飯 ぶり塩焼 しし唐ソテー添え ホトトギス印元人参含煮 浸し(コマツナ)	御飯 鱈山椒焼 がり漬 南瓜小倉煮 梅あえ(かぶ) オレンジ	御飯 豚肩ロース生姜焼 ブロッコリー添え 減塩しょうゆ マカロニサラダ(キュウリ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)
成分	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 76.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 66.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 76.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 66.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1853 kcal たんぱく質 80.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 7.8 g
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)		
朝食	御飯 ミソ汁(ホウレン草・ワカメ) 五目巾着袋 磯和え(キャベツ) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) ホークソテー ケチャップ カワラワ人参玉葱煮 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・エノキ) 車麩卵とじ煮 わさび和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・かき) 納豆 小松菜ソテー 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) 目玉焼き 減塩しょうゆ ごま和え(モヤシ) あみ佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 竹輪の甘辛煮 ピーナツ和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・かき) 高野豆腐卵とじ ドレッシング和え(カワラワ) こんぶ抹茶フリカ 牛乳		
昼食	うどん ヤミ(長葱) 天ぷら(かき・かき・かき) 酢の物(キュウリ・モヤシ) ソール(ストロベリー)	御飯 カツキ味噌焼 茹そら豆添え ぜんまい炒煮 わか和風和え	御飯 鶏モモ生姜焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 酢味噌和え(長葱) 浸し(ホウレン草)	ビーフカレーライス 福神漬楽京漬 サラダ(レタス・キュウリ) パインアップル	御飯 鶏モモ唐揚 ブロッコリー添え レモン フレッシュドレッシング ひじき・油揚げ炒煮 浸し(チンゲンサイ)	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ風 アスパラソテー添え 卵の花炒り 磯浸し(白菜・人参)	御飯 蒸したら 和風キノコあん パンプキンサラダ 辛子和え(コマツナ)		
夕食	御飯 ハンバーグ トミグラスソース ミックスベジタブル 大根・里芋煮付 胡麻和え(コマツナ) 甘夏柑	御飯 酢豚 奴豆腐(かき) 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) アンデスメロン	御飯 シルバームニエル しし唐ソテー キャベツ干煎ソテー 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 いなだ照焼 きぬさや添え ふき水煮・含め煮 磯和え(キャベツ・ニンジン)	御飯 八宝菜 里芋味噌か 生姜和え(ナス) 甘夏柑	御飯 鯖塩焼 がり漬 なます(タコ・ニンジン) おか和え(ホウレン草) アンデスメロン	御飯 すき焼風煮 大根金平風煮 ゆかり和え(キャベツ) オレンジ		
成分	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 64.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 74.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 75.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 67.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 8.2 g		

## メロン

皆さんこんにちは。メロンがおいしい時期になってきましたね。春から秋にかけて店先に並ぶメロンは5～7月が旬といわれています。

- おいしいメロンの見分け方
  - ・ずっしりと重いもの
  - ・底が柔らかくないもの
  - ・網目が細かく均一なもの
- カリウムが豊富  
メロンには体の水分バランスを整え、高血圧予防やむくみ解消に役立つカリウムがスイカの約3倍含まれています。

当院では5月16・26・30日に提供いたします。是非ご賞味ください。

栄養管理室

