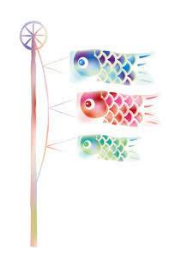


2021年5月夕食弁当献立表

月	火	水	木	金	土
					1
					ごはん さわら西京焼き 鶏肉とたけのこの旨煮 人参ピナッツ和え おろしなます フルーツ <small>エネルギー 483kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g</small>
3	4	5	6	7	8
ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときこの和え物 <small>エネルギー 593kcal 蛋白質 21.6g 食塩 1.9g</small>	えんどうごはん ミートローフ ～デミグラスソース～ えびと春雨中華炒め 胡瓜の辛子和え 小松菜煮物 フルーツ <small>エネルギー 480kcal 蛋白質 22.5g 食塩 2.1g</small>	ごはん 白身魚甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 牛肉と玉葱の煮物 フルーツ <small>エネルギー 490kcal 蛋白質 18g 食塩 1.5g</small>	ごはん 鮭の幽庵焼き 筑前煮 ごぼうサラダ ほうれん草辛し和え マカロニメキシカン <small>エネルギー 506kcal 蛋白質 18.8g 食塩 1.5g</small>	そぼろ弁当 根菜ときのご揚げ浸し きゅうりの酢の物 <small>エネルギー 595kcal 蛋白質 22.8g 食塩 1.8g</small>	ごはん 甘酒漬豚の角煮 春雨サラダ キャベツごま和え 大根の煮物 ひじきと大豆煮 フルーツ <small>エネルギー 577kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.8g</small>
10	11	12	13	14	15
ごはん 豚焼き肉 ゆで卵 大根酢の物 五目煮 フルーツ <small>エネルギー 512kcal 蛋白質 21.5g 食塩 1.7g</small>	ごはん 魚の塩焼き かき揚げ 卵焼き シジメ佃煮 炊合わせ きゅうりの酢の物 <small>エネルギー 520kcal 蛋白質 20.7g 食塩 1.4g</small>	韓国太巻 巻きおにぎり 青菜の和え物 鯛の塩焼き ふきのおかか煮 フルーツ <small>エネルギー 507kcal 蛋白質 17.1g 食塩 2.4g</small>	ごはん ぶりの照焼き 酢豚 青菜のお浸し しらすおろし フルーツ <small>エネルギー 513kcal 蛋白質 22.2g 食塩 1.1g</small>	ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜と春菊ごま和え 鶏牛蒡 ポテトサラダ 大根としいたけ煮物 フルーツ <small>エネルギー 577kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.4g</small>	ごはん 赤魚煮付 ささみ磯辺揚げ 五目煮豆 ほうれん草おかか和え 人参サラダ フルーツ <small>エネルギー 541kcal 蛋白質 24.3g 食塩 1.4g</small>
17	18	19	20	21	22
バラ寿司 南瓜煮 鶏と豆腐の卵焼き さばからあげ 青菜のお浸し <small>エネルギー 595kcal 蛋白質 21.9g 食塩 3.1g</small>	ごはん 肉団子の旨煮 えびサラダ ｲﾝゲンと人参のきんぴら えんどう豆の甘煮 ゆで卵 フルーツ <small>エネルギー 498kcal 蛋白質 19.5g 食塩 0.9g</small>	ごはん 海鮮フライ がんもと野菜炊合せ ナポリタン クラゲと胡瓜の和え物 しょうがの佃煮 <small>エネルギー 584kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.1g</small>	炊込ごはん サバの味噌煮 キャベツのそぼろ煮 人参ピナッツ和え 高野豆腐含め煮 なめたけのおろし和え <small>エネルギー 530kcal 蛋白質 18.9g 食塩 2.5g</small>	ごはん 信田巻き ぶりの塩麴焼き キャベツの酢の物 スパゲティサラダ セロリの佃煮 <small>エネルギー 525kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.9g</small>	たてりごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き おろし和え 炒りおから フルーツ <small>エネルギー 527kcal 蛋白質 20.2g 食塩 2.2g</small>
24	25	26	27	28	29
わかめごはん 赤魚カレー照焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 煮豆 フルーツ <small>エネルギー 514kcal 蛋白質 18g 食塩 2g</small>	ごはん 鮭塩焼 肉じゃが きゅうりの酢の物 マカロニサラダ ふきの佃煮 フルーツ <small>エネルギー 567kcal 蛋白質 20.8g 食塩 2.2g</small>	ごはん 鶏の焼き南蛮 えびマヨ 中華風酢の物 ブドウ豆(煮豆) 切干大根煮物 <small>エネルギー 643kcal 蛋白質 25.9g 食塩 1.3g</small>	ごはん 鶏唐揚げ 赤魚木の芽しょうゆ焼 じゃが芋の七味煮 キャベツりんごサラダ 卵焼き ほうれん草ごま和え <small>エネルギー 555kcal 蛋白質 20.8g 食塩 1.8g</small>	ごはん 魚の南蛮漬 豚肉と茎にんにく炒め ポテトサラダ 大根の煮物 アスパラごま和え <small>エネルギー 506kcal 蛋白質 18.7g 食塩 1.9g</small>	ごはん 赤魚酒かす焼 牛肉の甘辛煮 割り干しの旨煮 梅のり和え 南瓜の煮物 卵焼き <small>エネルギー 560kcal 蛋白質 19.9g 食塩 1.8g</small>
31	※食材の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。 医療法人社団井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124				
空豆ごはん ヒレカツ マカロニソテー ふきの佃煮 きんぴらごぼう ゆで卵 きゅうりの酢の物 <small>エネルギー 563kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.9g</small>					