



週間予定献立表

	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)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひびき煮 梅干し 【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草の白和え ふりかけ 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 オクラのおかか和え 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 71.0 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ オクラのしそドレ和え たらこ 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 3.0 g
	ご飯 鯖の香味焼き 菜の花とベーコンソテー れんこんの辛子マヨ和え りんご 牛乳 カエデの実 【エネルギー】 696 kcal 【たんぱく質】 27.1 g 【脂質】 28.3 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鶏肉の塩ダレがけ 大根サラダ 小松菜と塩昆布お浸し オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 ホキのコーンマヨ焼き 山菜炒り煮 菜の花の磯和え フルーツミックス 牛乳 ババロアシュークリーム 【エネルギー】 709 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 83.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 ハンバーグトマトソースかけ スパゲティソテー いんげんの生姜和え りんご 牛乳 苺クレープ 【エネルギー】 673 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 89.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 アジの梅葱焼き 切干大根の煮物 カフラワーの胡麻和え フルーツミックス 牛乳 焼きドーナツ (抹茶) 【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 95.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 豚肉の柳川風 ブロッコリーの和え物 大根のゆかり和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 24.2 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 鯖の照り焼き 山菜おろし 菜の花のくるみ和え フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 93.3 g 【塩分】 3.1 g
昼食・おやつ	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 じゃが芋のカレー炒め しば漬け 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 野菜のひき肉炒め 大葉みそ 【エネルギー】 520 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 スープ 豚肉の筍煮 チンゲン菜のソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 56.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ニラともやしの炒め物 さくら漬け 【エネルギー】 45.3 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 かき卵汁 回鍋肉 パンプキンサラダ 野沢菜漬け 【エネルギー】 618 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 28.3 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 ほっけの香味焼き 茄子の肉味噌炒め 白菜の甘酢和え 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き ひびきとツナの煮物 しば漬け 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 3.5 g
	夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 じゃが芋のカレー炒め しば漬け 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 野菜のひき肉炒め 大葉みそ 【エネルギー】 520 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 スープ 豚肉の筍煮 チンゲン菜のソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 56.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ニラともやしの炒め物 さくら漬け 【エネルギー】 45.3 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 かき卵汁 回鍋肉 パンプキンサラダ 野沢菜漬け 【エネルギー】 618 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 28.3 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 ほっけの香味焼き 茄子の肉味噌炒め 白菜の甘酢和え 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.6 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4.5.15 日迄