

# 週間予定献立表

	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)
朝食	ご飯 みそ汁 がんもの合め煮 厚焼き卵 しそ昆布 【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 わらびのなめ茸和え 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ 温泉卵 梅干し 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 4.4 g	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き ほうれん草のくるみ和え 味付け海苔 【エネルギー】 352 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め オクラおろし和え たらこ 【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 厚巻卵 ふりかけ 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 エビ団子の煮物 納豆 アスパラのおかか和え 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.8 g
	昼食・おやつ	ご飯 豚肉のキムチ炒め スパゲティサラダ 小松菜の生姜和え オレンジ 牛乳 ココアワッフル	ご飯 ほっけの塩焼き アスパラサラダ 胡瓜の梅おかか和え フルーツミックス 牛乳 カエデの実	ご飯 鶏肉の胡麻焼き ベーコンポテトサラダ 菜の花の錦糸和え りんご 牛乳 エクレア	ご飯 オムLETTEミソースかけ キャベツのコンソメ煮 白菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ	★おすすめメニュー★ たけのご飯 鰯の梅葱焼き 菜の花とベーコンソテー 胡瓜の即席漬け りんご・牛乳 蕎麦クレープ	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ひじきとツナの煮物 白菜の胡麻酢和え フルーツミックス 牛乳 クリームワッフル
【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 28.9 g 【炭水化物】 83.8 g 【塩分】 2.3 g		【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 84.9 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 752 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 97.9 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 594 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 88.7 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 30.4 g 【脂質】 25.7 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 588 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 86.9 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 28.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 91.5 g 【塩分】 1.9 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ 野菜大豆煮 たくあん漬け 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 5.8 g	ご飯 かき卵汁 麻婆豆腐 カリフラワーサラダ めかぶとオクラ和え 【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.7 g	ゆかりご飯 みそ汁 肉じゃが レンコン五目炒め 野沢菜漬け 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 清汁 サバの味噌焼き 大根の甘酢和え しば漬け 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 58.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 スープ 豆腐のピリ辛みそあんかけ キャベツの胡麻和え 青かつば漬け 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 ホキの煮付け 春雨のピリ辛炒め さくら漬け 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め いんげんのマヨ和え なめこおろし和え 【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.5 g
	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 5.8 g	【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 58.1 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.5 g

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