



週間予定献立表

	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)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 菜の花のお浸し</p> <p>【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 車麩とじゃが芋の煮物 オクラとツナ和え 煮豆</p> <p>【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 81.3 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 高野豆腐のそばろ煮 納豆おろし 梅干し</p> <p>【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 5.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ 白菜とハムのクリーム煮 のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とろろ芋 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 78.5 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 菜の花のおかか和え 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.6 g</p>
	<p>【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 81.3 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 5.1 g</p>	<p>【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 78.5 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.6 g</p>
昼食・おやつ	<p>ご飯 おろしハンバーグ スパゲティソテー 小松菜のわさび和え りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 4.4 g</p>	<p>ご飯 アジの南蛮漬け 青梗菜の炒め煮 かフラワーの胡麻マヨ和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>梅しらすご飯 豚肉と筍の炒め物 ブロッコリーサラダ 大根の梅和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 681 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 27.4 g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 オムレツミートソースかけ 大根の甘酢和え わらびのなめ茸和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 614 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 98.5 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>ご飯 豆腐の中華煮 海老焼売 わかめの中華和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 596 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 ホキのカレー焼き ポテトサラダ 小松菜の磯和え りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 101.4 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ 胡瓜のゆかり和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 636 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 82.3 g 【塩分】 3.0 g</p>
	<p>【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 4.4 g</p>	<p>【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>【エネルギー】 681 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 27.4 g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>【エネルギー】 614 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 98.5 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>【エネルギー】 596 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 101.4 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 636 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 82.3 g 【塩分】 3.0 g</p>
夕食	<p>ご飯 ワンタン汁 ホキの野菜あんかけ 茄子の味噌炒め しば漬け</p> <p>【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 1.7 g</p>	<p>ご飯 スープ 鶏肉と大豆の煮物 豆腐ゆず味噌かけ 胡瓜の即席漬け</p> <p>【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 和風卵焼き オクラとひじき和え物 さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚丼風煮 マカロニサラダ 青梗菜の辛子和え</p> <p>【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 かき卵汁 サバの味噌煮 オクラのおろし和え れんこんの梅酢和え</p> <p>【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き いんげんとツナのソテー つば漬け</p> <p>【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 スープ 鰯の梅焼き 大根のわさびマヨ和え 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.2 g</p>
	<p>【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 1.7 g</p>	<p>【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.2 g</p>

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

掲示期限 R4年5月29日迄