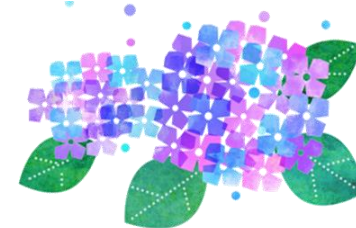
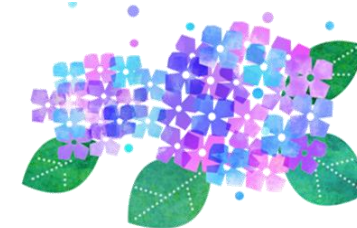


週間予定献立表



	5月30日（月）	5月31日（火）	6月1日（水）	6月2日（木）	6月3日（金）	6月4日（土）	6月5日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き 切干大根の煮物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひき煮 たいみそ	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 わらびのおかか和え	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め おから炒り オクラのおかか和え	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 厚巻き卵 味付け海苔
	【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 346 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.5 g
昼食・おやつ	ご飯 アジの葱味噌焼き 野菜大豆煮 白菜の胡麻酢和え フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 インカのめざめコロッケ 大根サラダ 菜の花の辛子和え りんご・牛乳	ご飯 オムレツのチリソースかけ ブロッコリーサラダ 小松菜のおかか和え オレンジ 牛乳	ご飯 柿の中華風あんかけ バンバンジーサラダ 菜の花のくるみ和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉と春野菜の炒め物 和風スパゲティソテー 胡瓜と塩昆布の即席漬け りんご 牛乳	ご飯 鰯の胡麻醤油焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のピーナツ和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉のカレー炒め アスパラサラダ 白菜の胡麻マヨ和え オレンジ 牛乳
	エクレア	クリームワッフル	黒糖まんじゅう	ひんやり抹茶ムース	カスタードケーキ	蕎麦クレープ	メープルパンケーキ
	【エネルギー】 585 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 81.6 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 548 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 679 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 106.8 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 571 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 81.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 644 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 93.8 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 665 kcal 【たんぱく質】 28.8 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 85.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 677 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 25.4 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 1.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛炒め いんげんのマヨ和え たくあん漬け	ご飯 みそ汁 凍り豆腐の卵とじ煮 茄子の肉味噌炒め さくら漬け	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き ほうれん草のソテー キャベツのゆかり和え	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ キャベツの野菜ソテー つば漬け	ご飯 清汁 サバの味噌煮 山菜おろし いんげんの生姜和え	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 れんこんサラダ しば漬け	ご飯 清汁 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 大根と豚肉の炒り煮 くるみ味噌
	【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 539 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 76.5 g 【塩分】 4.6 g

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

掲示期限 R4年6月5日迄