



週間予定献立表

	5月1日（月）	5月2日（火）	5月3日（水）	5月4日（木）	5月5日（金）	5月6日（土）	5月7日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の卵とじ 菜の花のおかか和え 味付け海苔	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 ラジウム卵 ほうれん草のくるみ和え	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切干大根の煮物 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 がんもと大根煮 納豆 梅干し	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き 京風白和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 オクラおろし たらこふりかけ
	【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 74.9 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 4.3 g	【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 3.0 g
	ご飯 鰯の梅葱焼き 青梗菜の炒め煮 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け 山菜の煮物 大根のゆかり和え オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ ポテトサラダ 白菜のわさび和え りんご 牛乳	ご飯 春野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ ご飯 北見たまごコロッケ もやしの梅ドレ和え キャベツの即席漬け バナナ・牛乳	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ 大根の甘酢和え オレンジ 牛乳
	焼きドーナツ(チョコ)	苺クレープ	ひんやり小豆ムース	カスタードケーキ	季節の練りきり	黒糖まんじゅう	ココアワッフル
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め さつま芋の含め煮 かフラワーのマヨ和え	ご飯 みそ汁 鰻のカレー焼き いんげんサラダ 胡瓜に甘酢和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー さくら漬け	ご飯 みそ汁 サバの梅おろしかけ 鶏ささみの和え物 たくあん漬け	ご飯 スープ 豆腐のピリ辛みそあんかけ アスパラサラダ かフラワーの胡麻マヨ和え	ご飯 清汁 鶏肉と大豆の煮物 パンプキンサラダ 大葉みそ	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 野菜ソテー しば漬け
	【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 77.9 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 6.1 g	【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 79.4 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 55.0 g 【塩分】 2.4 g
	わかめご飯	ご飯 みそ汁 鰻のカレー焼き いんげんサラダ 胡瓜に甘酢和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー さくら漬け	ご飯 みそ汁 サバの梅おろしかけ 鶏ささみの和え物 たくあん漬け	ご飯 スープ 豆腐のピリ辛みそあんかけ アスパラサラダ かフラワーの胡麻マヨ和え	ご飯 清汁 鶏肉と大豆の煮物 パンプキンサラダ 大葉みそ	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 野菜ソテー しば漬け
	【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 77.9 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 6.1 g	【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 79.4 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 55.0 g 【塩分】 2.4 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 R5年5月7日迄