



週間予定献立表



	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）	5月27日（土）	5月28日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 菜の花のお浸し	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 温泉卵 アスパラのお浸し	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	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 ホウレン草とモヤシのお浸し 梅干し	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	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切干大根の煮物 たらこふりかけ
	【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.0 g	【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	【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 4.0 g	【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	【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	【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 10.0 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 鰯のスタミナ焼き 大根サラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳	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	ご飯 アジの胡麻醤油焼き キャベツのボン酢和え 白菜のお浸し オレンジ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 ブロッコリーソテー 大根のゆかり和え りんご 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ 小松菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳	ご飯 ほっけの香味焼き 南瓜のそばろあんかけ カフラワーの胡麻マヨ和え バナナ 牛乳	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き いんげんソテー なめこおろし オレンジ 牛乳
	エクレア	ココアワッフル	黒糖まんじゅう	苺クレープ	焼きドーナツ(チョコ)	ひんやり抹茶ムース	しっとり大福
	【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 77.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 93.8 g 【塩分】 4.5 g	【エネルギー】 612 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 96.3 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 717 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 108.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 99.0 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 96.8 g 【塩分】 2.5 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 マカロニサラダ 青梗菜の辛子和え	ご飯 けんちん汁 ホキの野菜あんかけ 茄子の生姜和え しば漬け	ご飯 スープ 鶏肉と大豆の煮物 野菜ソテー 胡瓜の生姜即席漬け	ご飯 かき卵汁 サバの照り焼き オクラのおろし和え たくあん漬け	ご飯 みそ汁 オムレツデミソースかけ いんげんサラダ 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め オクラとひじき和え さくら漬け	ご飯 みそ汁 ホキのバター醤油焼き 菜の花のベーコンソテー つば漬け
	【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 4.3 g	【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 55.3 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28日迄