



# 週間予定献立表



	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 オクラのお浸し 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き キャベツツナサラダ 野菜ふりかけ 【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ひき煮 梅干し 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 おから炒り たらこ 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 77.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 厚焼き卵 たいみそ 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮 【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 56.1 g 【塩分】 2.5 g
	★おすすめメニュー★ 花咲カニラーメン 焼き餃子 胡瓜のゆかり和え りんご 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜大豆煮 白菜の胡麻酢和え オレンジ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳	ご飯 鯖のバター醤油焼き ほうれん草のソテー キャベツのわさび和え オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風 大根のマスタードサラダ 菜の花のくるみ和え りんご 牛乳	ご飯 黒毛和牛コロッテ 和風スパゲティソテー 胡瓜と塩昆布浅漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 焼き肉 南瓜煮 ほうれん草のピーナツ和え バナナ 牛乳
昼食・おやつ	マンゴーケーキ 【エネルギー】 651 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 98.6 g 【塩分】 5.9 g	焼きドーナツ(豆乳) 【エネルギー】 630 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 20.3 g 【炭水化物】 86.0 g 【塩分】 2.5 g	苺クレープ 【エネルギー】 782 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 110.4 g 【塩分】 2.4 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 91.5 g 【塩分】 1.5 g	ひんやり抹茶ムース 【エネルギー】 721 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 31.0 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 2.2 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 567 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 88.1 g 【塩分】 1.9 g	ココアワッフル 【エネルギー】 729 kcal 【たんぱく質】 28.0 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 99.0 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 スープ 和風卵焼き 大根のわさびマヨ和え 青かつば漬け 【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 55.4 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ いんげんのマヨ和え たくあん漬け 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 68.9 g 【塩分】 5.7 g	ご飯 みそ汁 オムレツカレーソースかけ カリフラワーソテー さくら漬け 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソースかけ マカロニサラダ しば漬け 【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 清汁 サバの照り焼き 胡瓜の生姜酢和え つば漬け 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ 山菜おろし いんげんの生姜和え 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 ホキの胡麻味噌焼き ブロッコリーサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.3 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6月4日迄