



週間予定献立表



	5月20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの塩焼き おから炒り 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 55.7 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ひじき煮 梅干し</p> <p>【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 野菜ソテー とろろ芋 ほうれん草のお浸し</p> <p>【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 71.5 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ オクラとツナ和え のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 3.0 g</p>
	<p>朝食 おや</p>	<p>おろしハンバーグ 菜の花とベーコンソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 700 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 26.2 g 【炭水化物】 92.7 g 【塩分】 4.2 g</p>	<p>鶏肉のトマト煮込み 和風スパゲティソテー 白菜のごま酢和え りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 85.4 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>鰯のスタミナ焼き ポテトサラダ オクラのお浸し オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 768 kcal 【たんぱく質】 29.5 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 120.3 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>わかめご飯 オムレッテミソースかけ 和風マカロニサラダ 小松菜の磯和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 85.1 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>アジの梅おろしかけ キャベツのポン酢和え 白菜のお浸し オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 589 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 100.5 g 【塩分】 4.6 g</p>	<p>鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 大根の即席漬け りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 560 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 2.2 g</p>
おやつ	ひんやり苺ムース	苺クレープ	黒糖まんじゅう	ワッフル	しっとり大福	メープルパンケーキ	カスタードケーキ
夕食	<p>ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしと小松菜のナムル たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け 春雨のピリ辛炒め さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ゆかりご飯 みそ汁 豚肉のさっぱり炒め 金平ごぼう 青梗菜の辛子和え</p> <p>【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>ご飯 かき卵汁 ホキの野菜あんかけ 茹子の味噌炒め さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 パンプキンサラダ 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 560 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 70.0 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 清汁 和風卵焼き いんげんサラダ ねぎ味噌</p> <p>【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め 大根サラダ 野沢菜漬け</p> <p>【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.9 g</p>

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

掲示期限 R6年5月26日迄