



週間予定献立表

	5月6日（月）	5月7日（火）	5月8日（水）	5月9日（木）	5月10日（金）	5月11日（土）	5月12日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜とハムのクリーム煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 オクラおろし たらこふりかけ	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ラジウム卵 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 カリフラワーのゆかり和え	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん 青梗菜と油揚げの炒め煮 たいみそ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 小松菜のなめ茸和え のり佃煮
	【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 9.8 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 74.5 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 343 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 312 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 57.9 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 鰯の梅葱焼き 玉葱とわかめのマヨサラダ 小松菜と塩昆布のお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 ハンバーグトマトソース 五目炒め 青梗菜の生姜和え バナナ 牛乳	菜の花ご飯 フライ盛り合わせ 春雨サラダ 胡瓜の生姜即席漬け オレンジ 牛乳	ご飯 オムレッツデミソースかけ 大根サラダ 小松菜の辛子和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 回鍋肉 さつま芋の舍め煮 ほうれん草のナムル バナナ 牛乳	★おすすめメニュー★ 筍ご飯 ホキのコンマヨ焼き もやしとひじき和え オクラのお浸し フルーツミックス・牛乳	母の日メニュー カニピラフ 海老フライ 菜の花とベーコンソテー 胡瓜の梅おかか和え メロン・牛乳
	カスタードケーキ	たいやき	豆乳焼きドーナツ	エクレア	黒糖まんじゅう	バナナクレープ	ババロア風(レアチーズ)
	【エネルギー】 673 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 97.6 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 112.1 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 644 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 20.3 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 549 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 75.4 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 742 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 119.5 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 679 kcal 【たんぱく質】 27.6 g 【脂質】 31.9 g 【炭水化物】 83.6 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 97.7 g 【塩分】 4.6 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 もやしのカレー炒め ブロッコリーのおかか和え	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き キャベツの野菜ソテー さくら漬け	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 カニ焼売 オクラのお浸し	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼き 茄子の味噌炒め たくあん漬け	ご飯 みそ汁 サバの葱醤油かけ 山菜おろし しば漬け	ご飯 スープ 豚肉の孟宗煮 金平ごぼう つば漬け	ご飯 みそ汁 ほたて入り卵焼き ニラともやしの炒め物 大葉みそ
	【エネルギー】 430 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 55.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 56.9 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 468 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 3.7 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 R6年5月12日迄