



週間予定献立表

	5月13日（月）	5月14日（火）	5月15日（水）	5月16日（木）	5月17日（金）	5月18日（土）	5月19日（日）
朝食	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 豚ひきと車麩の煮物 京風白和え たらこ	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し	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 のり佃煮	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 梅干し	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 金平ごぼう 味付けのり	ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのトマト煮 たい味噌
	【 エネルギー 】 352 kcal 【 たんぱく質 】 14.8 g 【 脂質 】 2.3 g 【 炭水化物 】 66.9 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 396 kcal 【 たんぱく質 】 15.5 g 【 脂質 】 6.4 g 【 炭水化物 】 67.4 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 398 kcal 【 たんぱく質 】 15.6 g 【 脂質 】 8.0 g 【 炭水化物 】 64.6 g 【 塩分 】 1.9 g	【 エネルギー 】 379 kcal 【 たんぱく質 】 11.8 g 【 脂質 】 14.7 g 【 炭水化物 】 65.6 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 338 kcal 【 たんぱく質 】 12.5 g 【 脂質 】 4.7 g 【 炭水化物 】 61.6 g 【 塩分 】 4.0 g	【 エネルギー 】 327 kcal 【 たんぱく質 】 10.3 g 【 脂質 】 3.2 g 【 炭水化物 】 61.7 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 390 kcal 【 たんぱく質 】 14.1 g 【 脂質 】 9.6 g 【 炭水化物 】 59.8 g 【 塩分 】 3.9 g
	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 青梗菜の辛子和え オレンジ 牛乳	ゆかりご飯 ほっけの塩焼き ひじき煮 胡瓜の浅漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 麻婆茄子 春雨サラダ 小松菜のナムル バナナ 牛乳	ご飯 豚丼風煮 大根の甘酢和え 菜の花のお浸し りんご 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ キャベツとツナのサラダ オクラとろろ フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉のキムチ炒め パンプキンサラダ もずく酢 オレンジ 牛乳	ご飯 鰯のバター醤油焼き もやしの梅ドレ和え 白菜のお浸し りんご 牛乳
	抹茶まんじゅう	ココアワッフル	ひんやりバニラムース	いちごクレープ	カスタードケーキ	たいやき	黒蜜パンケーキ
	【 エネルギー 】 756 kcal 【 たんぱく質 】 25.1 g 【 脂質 】 21.0 g 【 炭水化物 】 115.3 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 537 kcal 【 たんぱく質 】 23.9 g 【 脂質 】 12.7 g 【 炭水化物 】 80.1 g 【 塩分 】 3.5 g	【 エネルギー 】 582 kcal 【 たんぱく質 】 17.0 g 【 脂質 】 17.0 g 【 炭水化物 】 90.5 g 【 塩分 】 1.9 g	【 エネルギー 】 648 kcal 【 たんぱく質 】 21.6 g 【 脂質 】 23.7 g 【 炭水化物 】 83.0 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 629 kcal 【 たんぱく質 】 21.8 g 【 脂質 】 18.5 g 【 炭水化物 】 91.9 g 【 塩分 】 1.7 g	【 エネルギー 】 851 kcal 【 たんぱく質 】 26.1 g 【 脂質 】 36.2 g 【 炭水化物 】 102.2 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 580 kcal 【 たんぱく質 】 25.6 g 【 脂質 】 17.7 g 【 炭水化物 】 75.8 g 【 塩分 】 2.2 g
夕食	ご飯 スープ 豆腐のひり辛味噌あんかけ 小松菜の酢醤油和え カリフラワーの胡麻和え	ご飯 清まし汁 ハンバーグトマトソース 和風スパゲティソテー ブロッコリーのおかか和え	ご飯 みそ汁 和風玉子焼き ふきの炒り煮 しば漬け	ご飯 清まし汁 アジの南蛮漬け いんげんサラダ ねぎ味噌	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 もやしの炒め物 胡瓜の即席漬け	ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 れんこんの五目炒め つば漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め ごぼうサラダ さくら漬け
	【 エネルギー 】 435 kcal 【 たんぱく質 】 17.9 g 【 脂質 】 10.2 g 【 炭水化物 】 65.1 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 465 kcal 【 たんぱく質 】 16.2 g 【 脂質 】 12.9 g 【 炭水化物 】 70.0 g 【 塩分 】 3.7 g	【 エネルギー 】 433 kcal 【 たんぱく質 】 16.4 g 【 脂質 】 13.4 g 【 炭水化物 】 59.5 g 【 塩分 】 2.6 g	【 エネルギー 】 466 kcal 【 たんぱく質 】 21.3 g 【 脂質 】 9.1 g 【 炭水化物 】 71.8 g 【 塩分 】 3.5 g	【 エネルギー 】 419 kcal 【 たんぱく質 】 16.4 g 【 脂質 】 9.8 g 【 炭水化物 】 63.8 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 459 kcal 【 たんぱく質 】 21.7 g 【 脂質 】 11.4 g 【 炭水化物 】 64.3 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 406 kcal 【 たんぱく質 】 15.8 g 【 脂質 】 9.0 g 【 炭水化物 】 62.6 g 【 塩分 】 2.6 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19日迄