



# 週間予定献立表

|        | 5月27日(月)                                                                         | 5月28日(火)                                                                         | 5月29日(水)                                                                          | 5月30日(木)                                                                         | 5月31日(金)                                                                         | 6月1日(土)                                                                          | 6月2日(日)                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食     | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のカニあんかけ<br>温泉玉子<br>菜の花のお浸し                                        | ご飯<br>みそ汁<br>高野と枝豆の炒り煮<br>ひじき煮<br>梅干し                                            | ご飯<br>みそ汁<br>白菜の炒り煮<br>納豆<br>わらびのお浸し                                              | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚のみりん焼き<br>とろろ芋<br>うぐいす豆                                           | ご飯<br>みそ汁<br>高菜とはんぺん炒め<br>おから炒り<br>ふりかけ                                          | ご飯<br>みそ汁<br>豚ひきと車麩の煮物<br>青梗菜と油揚げの炒め煮<br>たらこ                                     | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のふんわり天<br>大豆のトマト煮<br>のり佃煮                                         |
|        | 【エネルギー】 385 kcal<br>【たんぱく質】 17.8 g<br>【脂質】 7.7 g<br>【炭水化物】 59.3 g<br>【塩分】 2.6 g  | 【エネルギー】 349 kcal<br>【たんぱく質】 12.7 g<br>【脂質】 5.6 g<br>【炭水化物】 61.6 g<br>【塩分】 3.9 g  | 【エネルギー】 396 kcal<br>【たんぱく質】 15.5 g<br>【脂質】 8.0 g<br>【炭水化物】 64.3 g<br>【塩分】 1.9 g   | 【エネルギー】 390 kcal<br>【たんぱく質】 16.6 g<br>【脂質】 3.0 g<br>【炭水化物】 74.4 g<br>【塩分】 1.9 g  | 【エネルギー】 364 kcal<br>【たんぱく質】 13.6 g<br>【脂質】 4.3 g<br>【炭水化物】 66.5 g<br>【塩分】 2.7 g  | 【エネルギー】 369 kcal<br>【たんぱく質】 12.7 g<br>【脂質】 6.0 g<br>【炭水化物】 63.7 g<br>【塩分】 2.2 g  | 【エネルギー】 378 kcal<br>【たんぱく質】 12.4 g<br>【脂質】 6.7 g<br>【炭水化物】 66.2 g<br>【塩分】 2.8 g  |
|        | ☆おすすめメニュー☆<br>梅しらすご飯<br>青のりコロッقه<br>ごぼうサラダ<br>ブロッコリーの辛子和え<br>りんご・牛乳              | ご飯<br>豚肉と玉葱の生姜焼き<br>いんげんソテー<br>なめこおろし<br>バナナ<br>牛乳                               | ご飯<br>鶏肉のトマト煮込み<br>スパゲティソテー<br>胡瓜の即席漬け<br>フルーツミックス<br>牛乳                          | ご飯<br>麻婆豆腐<br>さつま芋のサラダ<br>ぜんまいのナムル<br>りんご<br>牛乳                                  | たけのご飯<br>ハンバーグデミソース<br>ブロッコリーソテー<br>白菜のお浸し<br>バナナ<br>牛乳                          | そば<br>天ぷら<br>(海老・南瓜・かき揚げ)<br>胡瓜のゆかり和え<br>オレンジ<br>牛乳                              | ご飯<br>親子煮<br>大根サラダ<br>菜の花のくるみ和え<br>りんご<br>牛乳                                     |
|        | ココアワッフル                                                                          | 黒蜜パンケーキ                                                                          | レーズン蒸しパン                                                                          | 焼きドーナツ(豆乳)                                                                       | ひんやりチョコムース                                                                       | たいやき                                                                             | メロンフルーチェ                                                                         |
| 昼食・おやつ | 【エネルギー】 627 kcal<br>【たんぱく質】 17.2 g<br>【脂質】 18.7 g<br>【炭水化物】 94.3 g<br>【塩分】 2.9 g | 【エネルギー】 709 kcal<br>【たんぱく質】 24.8 g<br>【脂質】 27.2 g<br>【炭水化物】 88.9 g<br>【塩分】 2.6 g | 【エネルギー】 654 kcal<br>【たんぱく質】 21.4 g<br>【脂質】 17.8 g<br>【炭水化物】 100.5 g<br>【塩分】 2.8 g | 【エネルギー】 714 kcal<br>【たんぱく質】 21.1 g<br>【脂質】 25.8 g<br>【炭水化物】 97.7 g<br>【塩分】 2.1 g | 【エネルギー】 738 kcal<br>【たんぱく質】 25.5 g<br>【脂質】 27.5 g<br>【炭水化物】 98.0 g<br>【塩分】 3.2 g | 【エネルギー】 604 kcal<br>【たんぱく質】 21.5 g<br>【脂質】 14.9 g<br>【炭水化物】 96.5 g<br>【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 586 kcal<br>【たんぱく質】 22.9 g<br>【脂質】 17.2 g<br>【炭水化物】 81.6 g<br>【塩分】 2.2 g |
|        | ご飯<br>みそ汁<br>ホキのバター醤油焼き<br>ほうれん草とベーコンソテー<br>つば漬け                                 | ご飯<br>みそ汁<br>オムレツカレーソースかけ<br>わかめの生姜酢和え<br>さくら漬け                                  | ご飯<br>みそ汁<br>ほっけの塩焼き<br>金平ごぼう<br>青かつば漬け                                           | ご飯<br>みそ汁<br>アジの梅おろしかけ<br>いんげんサラダ<br>たくあん漬け                                      | ご飯<br>みそ汁<br>和風玉子焼き<br>大根のわさび和え<br>しば漬け                                          | 菜飯<br>清まし汁<br>豆腐のピリ辛味噌あんかけ<br>和風マカロニサラダ<br>オクラのお浸し                               | ご飯<br>みそ汁<br>鯖の照り焼き<br>もやしの胡麻酢和え<br>さくら漬け                                        |
|        | 【エネルギー】 419 kcal<br>【たんぱく質】 18.2 g<br>【脂質】 11.7 g<br>【炭水化物】 58.0 g<br>【塩分】 2.4 g | 【エネルギー】 387 kcal<br>【たんぱく質】 13.7 g<br>【脂質】 8.1 g<br>【炭水化物】 62.4 g<br>【塩分】 2.7 g  | 【エネルギー】 360 kcal<br>【たんぱく質】 16.9 g<br>【脂質】 5.6 g<br>【炭水化物】 57.8 g<br>【塩分】 3.5 g   | 【エネルギー】 429 kcal<br>【たんぱく質】 20.3 g<br>【脂質】 7.0 g<br>【炭水化物】 69.3 g<br>【塩分】 5.8 g  | 【エネルギー】 452 kcal<br>【たんぱく質】 17.2 g<br>【脂質】 15.6 g<br>【炭水化物】 57.6 g<br>【塩分】 2.6 g | 【エネルギー】 461 kcal<br>【たんぱく質】 18.2 g<br>【脂質】 11.9 g<br>【炭水化物】 67.3 g<br>【塩分】 3.4 g | 【エネルギー】 439 kcal<br>【たんぱく質】 19.8 g<br>【脂質】 9.6 g<br>【炭水化物】 64.4 g<br>【塩分】 3.8 g  |
|        | 夕食                                                                               |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                  |

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6月2日迄