# 週間予定献立表

| | 5月12日（月） | 5月13日（火） | 5月14日（水） | 5月15日（木） | 5月16日（金） | 5月17日（土） | 5月18日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>白菜とハムのクリーム煮<br>温野菜サラダ<br>ふりかけ | ご飯<br>みそ汁<br>温泉玉子<br>刻み昆布とさつま揚げの炒め煮<br>金時煮豆 | ご飯<br>みそ汁<br>たらの煮付け<br>小松菜の味噌マヨ和え<br>しそ昆布 | ご飯<br>みそ汁<br>肉団子のあんかけ<br>もやしのカレー炒め<br>たくあん漬け | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のふんわり天<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ふりかけ | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>ジャーマンポテト<br>青かっぱ漬け | ご飯<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>厚揚げと小松菜の煮びたし<br>のり佃煮 |
| | 【エネルギー】302 kcal<br>【たんぱく質】9.3 g<br>【脂質】3.2 g<br>【炭水化物】59.0 g<br>【塩分】2.4 g | 【エネルギー】390 kcal<br>【たんぱく質】14.2 g<br>【脂質】6.4 g<br>【炭水化物】66.5 g<br>【塩分】2.7 g | 【エネルギー】349 kcal<br>【たんぱく質】14.1 g<br>【脂質】5.4 g<br>【炭水化物】61.1 g<br>【塩分】3.6 g | 【エネルギー】391 kcal<br>【たんぱく質】12.1 g<br>【脂質】10.1 g<br>【炭水化物】61.5 g<br>【塩分】2.2 g | 【エネルギー】381 kcal<br>【たんぱく質】11.0 g<br>【脂質】7.6 g<br>【炭水化物】66.4 g<br>【塩分】3.2 g | 【エネルギー】429 kcal<br>【たんぱく質】16.1 g<br>【脂質】10.0 g<br>【炭水化物】68.3 g<br>【塩分】2.4 g | 【エネルギー】355 kcal<br>【たんぱく質】14.0 g<br>【脂質】7.2 g<br>【炭水化物】56.8 g<br>【塩分】2.3 g |
| 昼食・おやつ | ご飯<br>鶏肉のトマト煮込み<br>ポテトサラダ<br>青梗菜の辛子和え<br>フルーツミックス<br>牛乳<br>メープルパンケーキ | ご飯<br>たらの野菜マヨ焼き<br>もやしとひじきの和え物<br>胡瓜の即席漬け<br>バナナ<br>牛乳<br>蒸しチョコケーキ | ご飯<br>豚丼風煮<br>豆腐サラダ<br>菜の花のなめ茸和え<br>りんご<br>牛乳<br>しっとり大福 | ご飯<br>オムレツミートソース<br>和風マカロニサラダ<br>小松菜のお浸し<br>フルーツミックス<br>牛乳<br>焼きドーナツ（豆乳） | ご飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>パンプキンサラダ<br>もずく酢<br>バナナ<br>牛乳<br>マドレーヌ | ゆかりご飯<br>ほっけの塩焼き<br>キャベツツナサラダ<br>おくらとろろ<br>フルーツミックス<br>牛乳<br>クリームワッフル | ご飯<br>ハンバーグトマトソース<br>スパゲティ―ソテー<br>ブロッコリーのおかか和え<br>りんご<br>牛乳<br>どらやき |
| | 【エネルギー】699 kcal<br>【たんぱく質】22.4 g<br>【脂質】18.3 g<br>【炭水化物】109.2 g<br>【塩分】2.4 g | 【エネルギー】697 kcal<br>【たんぱく質】26.4 g<br>【脂質】22.0 g<br>【炭水化物】97.0 g<br>【塩分】2.4 g | 【エネルギー】657 kcal<br>【たんぱく質】20.1 g<br>【脂質】20.7 g<br>【炭水化物】94.4 g<br>【塩分】2.6 g | 【エネルギー】629 kcal<br>【たんぱく質】21.4 g<br>【脂質】20.4 g<br>【炭水化物】86..8 g<br>【塩分】1.9 g | 【エネルギー】891 kcal<br>【たんぱく質】26.6 g<br>【脂質】37.3 g<br>【炭水化物】109.5 g<br>【塩分】2.1 g | 【エネルギー】607 kcal<br>【たんぱく質】25.1 g<br>【脂質】15.2 g<br>【炭水化物】90.3 g<br>【塩分】3.1 g | 【エネルギー】690 kcal<br>【たんぱく質】23.2 g<br>【脂質】19.6 g<br>【炭水化物】104.2 g<br>【塩分】2.9 g |
| 夕食 | ご飯<br>みそ汁<br>鯖の葱醤油かけ<br>にらともやしの炒め物<br>わらびのお浸し | 菜飯<br>スープ<br>豆腐のピリ辛味噌あんかけ<br>ほうれん草の炒り煮<br>カリフラワーの胡麻和え | ご飯<br>清まし汁<br>ほたて入り玉子焼き<br>大根と豚肉の炒り煮<br>葱味噌にんにく風味 | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の胡麻焼き<br>金平ごぼう<br>大根のゆかり和え | ご飯<br>清まし汁<br>アジの葱塩焼き<br>いんげんサラダ<br>梅干し | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と大豆の煮物<br>もやしの炒め物<br>胡瓜の甘酢和え | ご飯<br>かき卵汁<br>ホキの煮つけ<br>キャベツとささみの胡麻和え<br>高菜 |
| | 【エネルギー】421 kcal<br>【たんぱく質】20.6 g<br>【脂質】11.1 g<br>【炭水化物】57.2 g<br>【塩分】2.6 g | 【エネルギー】477 kcal<br>【たんぱく質】18.1 g<br>【脂質】13.2 g<br>【炭水化物】68.9 g<br>【塩分】2.8 g | 【エネルギー】481 kcal<br>【たんぱく質】15.9 g<br>【脂質】13.3 g<br>【炭水化物】70.2 g<br>【塩分】3.9 g | 【エネルギー】418 kcal<br>【たんぱく質】15.6 g<br>【脂質】11.0 g<br>【炭水化物】61.4 g<br>【塩分】3.0 g | 【エネルギー】405 kcal<br>【たんぱく質】19.7 g<br>【脂質】6.8 g<br>【炭水化物】62.8 g<br>【塩分】4.5 g | 【エネルギー】434 kcal<br>【たんぱく質】17.0 g<br>【脂質】9.8 g<br>【炭水化物】67.4 g<br>【塩分】2.9 g | 【エネルギー】402 kcal<br>【たんぱく質】22.1 g<br>【脂質】5.4 g<br>【炭水化物】63.2 g<br>【塩分】3.4 g |

掲示期限　R7年5月18日迄

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