



# 週間予定献立表



|        | 5月19日 (月)  | 5月20日 (火)  | 5月21日 (水)  | 5月22日 (木)   | 5月23日 (金)   | 5月24日 (土)   | 5月25日 (日)   |
|--------|--|--|--|---|---|---|---|
| 朝食     | ご飯<br>みそ汁<br>ツナじゃが<br>キャベツとハムマヨ和え<br>さくら漬け<br>【エネルギー】 413 kcal<br>【たんぱく質】 10.3 g<br>【脂質】 10.6 g<br>【炭水化物】 66.4 g<br>【塩分】 2.4 g                                       | ご飯<br>みそ汁<br>三色いなりの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>かつおふりかけ<br>【エネルギー】 367 kcal<br>【たんぱく質】 14.4 g<br>【脂質】 8.3 g<br>【炭水化物】 57.7 g<br>【塩分】 2.4 g | ご飯<br>みそ汁<br>温泉卵<br>ひきな炒り<br>つぼ漬け<br>【エネルギー】 405 kcal<br>【たんぱく質】 14.2 g<br>【脂質】 11.8 g<br>【炭水化物】 57.3 g<br>【塩分】 2.3 g                  | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐とひびきの炒り煮<br>とろろ芋<br>たくあん漬け<br>【エネルギー】 385 kcal<br>【たんぱく質】 12.5 g<br>【脂質】 4.5 g<br>【炭水化物】 73.3 g<br>【塩分】 2.5 g  | ご飯<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>ほうれん草のソテー<br>しば漬け<br>【エネルギー】 436 kcal<br>【たんぱく質】 12.2 g<br>【脂質】 15.9 g<br>【炭水化物】 59.2 g<br>【塩分】 2.9 g | ご飯<br>みそ汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ソーセージと野菜ソテー<br>たまごふりかけ<br>【エネルギー】 391 kcal<br>【たんぱく質】 11.0 g<br>【脂質】 8.3 g<br>【炭水化物】 65.9 g<br>【塩分】 2.6 g | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>金平ごぼう<br>さくら漬け<br>【エネルギー】 398 kcal<br>【たんぱく質】 15.3 g<br>【脂質】 9.2 g<br>【炭水化物】 62.5 g<br>【塩分】 2.1 g            |
|        | ★おすすめメニュー★<br>ご飯<br>チーズソース入り明太子コロッケ<br>もやしの梅ドレ和え<br>オクラのお浸し<br>バナナ・牛乳<br>チョコクレープ<br>【エネルギー】 601 kcal<br>【たんぱく質】 16.4 g<br>【脂質】 21.6 g<br>【炭水化物】 99.0 g<br>【塩分】 2.8 g | ご飯<br>豚肉の野菜炒め<br>焼き餃子<br>青梗菜のナムル<br>りんご<br>牛乳<br>やわらかおかき (砂糖醤油)  | たけのご飯<br>カレイの照り焼き<br>和風スパゲティソテー<br>白菜のお浸し<br>オレンジ<br>牛乳<br>バームクーヘン   | ご飯<br>おろしハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>オクラのお浸し<br>バナナ<br>牛乳<br>サブレ   | ご飯<br>ほっけの梅葱焼き<br>和風マカロニサラダ<br>小松菜の磯和え<br>フルーツミックス<br>牛乳<br>蒸しカスタードケーキ  | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>春雨サラダ<br>大根の即席漬け<br>りんご<br>牛乳<br>ココアワッフル  | ご飯<br>アジの葱醤油焼き<br>ブロッコリーの和え物<br>キャベツのわさび和え<br>バナナ<br>牛乳<br>やわらかおかき (青のり)  |
| 昼食・おやつ | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と玉葱の生姜焼き<br>ビーフソテー<br>菜の花の磯和え<br>【エネルギー】 521 kcal<br>【たんぱく質】 19.2 g<br>【脂質】 18.8 g<br>【炭水化物】 65.2 g<br>【塩分】 2.4 g                                     | ご飯<br>中華スープ<br>和風卵焼き<br>大根のかにあんかけ<br>小松菜の辛子和え<br>【エネルギー】 388 kcal<br>【たんぱく質】 15.7 g<br>【脂質】 9.3 g<br>【炭水化物】 57.2 g<br>【塩分】 2.2 g | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のトマト煮込み<br>ほうれん草とベーコンソテー<br>胡瓜の即席漬け<br>【エネルギー】 431 kcal<br>【たんぱく質】 16.1 g<br>【脂質】 13.4 g<br>【炭水化物】 59.7 g<br>【塩分】 3.4 g | 菜飯<br>みそ汁<br>ホキの野菜あんかけ<br>茄子の味噌炒め<br>うぐいす豆<br>【エネルギー】 393 kcal<br>【たんぱく質】 18.6 g<br>【脂質】 3.5 g<br>【炭水化物】 69.3 g<br>【塩分】 2.6 g | ご飯<br>かき卵汁<br>豆腐のピリ辛みそ<br>野菜炒め<br>さくら漬け<br>【エネルギー】 425 kcal<br>【たんぱく質】 16.6 g<br>【脂質】 12.7 g<br>【炭水化物】 58.1 g<br>【塩分】 2.8 g     | ご飯<br>わかめスープ<br>かに玉<br>いんげんサラダ<br>ねぎ味噌<br>【エネルギー】 443 kcal<br>【たんぱく質】 12.9 g<br>【脂質】 12.8 g<br>【炭水化物】 65.3 g<br>【塩分】 3.0 g          | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と大豆の煮物<br>パンプキンサラダ<br>青かつぱ漬け<br>【エネルギー】 561 kcal<br>【たんぱく質】 20.5 g<br>【脂質】 21.0 g<br>【炭水化物】 70.2 g<br>【塩分】 2.8 g |
|        | 夕食<br>【エネルギー】 601 kcal<br>【たんぱく質】 16.4 g<br>【脂質】 21.6 g<br>【炭水化物】 99.0 g<br>【塩分】 2.8 g   | 【エネルギー】 679 kcal<br>【たんぱく質】 19.3 g<br>【脂質】 28.8 g<br>【炭水化物】 82.3 g<br>【塩分】 1.4 g   | 【エネルギー】 629 kcal<br>【たんぱく質】 31.4 g<br>【脂質】 13.8 g<br>【炭水化物】 91.6 g<br>【塩分】 2.9 g   | 【エネルギー】 781 kcal<br>【たんぱく質】 24.6 g<br>【脂質】 21.1 g<br>【炭水化物】 123.2 g<br>【塩分】 3.9 g   | 【エネルギー】 650 kcal<br>【たんぱく質】 26.3 g<br>【脂質】 13.2 g<br>【炭水化物】 103.0 g<br>【塩分】 2.3 g   | 【エネルギー】 553 kcal<br>【たんぱく質】 17.3 g<br>【脂質】 13.1 g<br>【炭水化物】 89.4 g<br>【塩分】 1.5 g  | 【エネルギー】 562 kcal<br>【たんぱく質】 25.6 g<br>【脂質】 14.6 g<br>【炭水化物】 80.2 g<br>【塩分】 2.5 g  |

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

掲示期限 R7年5月25日迄