



週間予定献立表



	5月26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)	6月1日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 根菜の煮物 つば漬け 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 キャベツのおかか和え 青かつば漬け 【エネルギー】 298 kcal 【たんぱく質】 8.7 g 【脂質】 2.0 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ ふりかけ 【エネルギー】 302 kcal 【たんぱく質】 9.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 刺み昆布とさつま揚げの炒め物 金時煮豆 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 たらの煮つけ 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 肉団子 もやしのカレー炒め たくあん 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 豆腐とひじきの炒り煮 つば漬け 【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.9 g
	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 298 kcal 【たんぱく質】 8.7 g 【脂質】 2.0 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 302 kcal 【たんぱく質】 9.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.9 g
昼食・おやつ	ご飯 豚丼風煮 カリフラワーのマヨサラダ 青梗菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 759 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 106.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 たらの野菜マヨ焼き ひじき煮 小松菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 抹茶サブレ 【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 91.1 g 【塩分】 2.8 g	★おすすめメニュー★ 冷やしすだちそば 豆腐のカニあん もやしのピリ辛和え りんご 牛乳 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 519 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 1.8 g	五目ご飯 鶏の唐揚げ 大根の甘酢和え わらびのお浸し オレンジ 牛乳 しっとり大福 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 104.1 g 【塩分】 1.0 g	ご飯 アジの梅おろしかけ 菜の花とベーコンソテー 白菜のお浸し フルーツミックス 牛乳 焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 5.5 g	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き いんげんソテー なめこおろし りんご 牛乳 やわらかおかき (砂糖醤油) 【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.6 g
	【エネルギー】 759 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 106.7 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 91.1 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 519 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 104.1 g 【塩分】 1.0 g	【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 5.5 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.6 g
夕食	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き さつま芋の舍め煮 高菜 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ ほうれん草とベーコンソテー 大根のゆかり和え 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 オムレツカレーソース 金平ごぼう 白菜の甘酢和え 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ パンプキンサラダ ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 23.1 g 【炭水化物】 73.6 g 【塩分】 4.9 g	ご飯 みそ汁 たらのバター醤油焼き ブロッコリーソテー キャベツのゆかり和え 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 清まし汁 和風玉子焼き ふきの金平 大葉味噌 【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 鯖の葱醤油かけ ビーフソテー 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 3.1 g
	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 23.1 g 【炭水化物】 73.6 g 【塩分】 4.9 g	【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 3.1 g