



# 週間予定献立表



|        | 5月18日 (月)  | 5月19日 (火)   | 5月20日 (水)   | 5月21日 (木)   | 5月22日 (金)   | 5月23日 (土)  | 5月24日 (日)  |
|--------|--|---|---|---|---|--|--|
| 朝食     | ご飯<br>みそ汁<br>いわしの梅煮<br>小松菜の味噌マヨ和え<br>しそ昆布<br>【エネルギー】 485 kcal<br>【たんぱく質】 21.2 g<br>【脂質】 13.1 g<br>【炭水化物】 75.7 g<br>【塩分】 2.7 g            | ご飯<br>みそ汁<br>ラジウム卵<br>豆腐とひじきの煮物<br>つば漬け<br>【エネルギー】 542 kcal<br>【たんぱく質】 21.7 g<br>【脂質】 16.3 g<br>【炭水化物】 73.7 g<br>【塩分】 2.7 g               | ご飯<br>みそ汁<br>三色いなりの煮物<br>ほうれん草の京風白和え<br>かつおふりかけ<br>【エネルギー】 480 kcal<br>【たんぱく質】 19.6 g<br>【脂質】 13.8 g<br>【炭水化物】 72.4 g<br>【塩分】 2.7 g | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と高野の煮物<br>とろろ芋<br>たくあん漬け<br>【エネルギー】 456 kcal<br>【たんぱく質】 18.1 g<br>【脂質】 11.3 g<br>【炭水化物】 74.1 g<br>【塩分】 2.6 g | ご飯<br>みそ汁<br>厚焼き玉子<br>キャベツとハムマヨ和え<br>のり佃煮<br>【エネルギー】 564 kcal<br>【たんぱく質】 19.5 g<br>【脂質】 21.1 g<br>【炭水化物】 79.3 g<br>【塩分】 3.8 g | ご飯<br>みそ汁<br>ツナとじゃが芋の炒め煮<br>小松菜のなめ茸和え<br>たまごふりかけ<br>【エネルギー】 509 kcal<br>【たんぱく質】 18.0 g<br>【脂質】 14.1 g<br>【炭水化物】 80.6 g<br>【塩分】 2.6 g | ご飯<br>みそ汁<br>鮭フレーク<br>キャベツのおかか和え<br>青かつば漬け<br>【エネルギー】 494 kcal<br>【たんぱく質】 20.3 g<br>【脂質】 15.4 g<br>【炭水化物】 73.5 g<br>【塩分】 2.5 g       |
|        | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>スパゲティサラダ<br>ぶどうムース<br>牛乳<br>チョコクレープ<br>【エネルギー】 598 kcal<br>【たんぱく質】 25.9 g<br>【脂質】 18.4 g<br>【炭水化物】 84.9 g<br>【塩分】 1.8 g | ご飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>もずくの酢の物<br>みかん缶<br>牛乳<br>蒸しカスタードケーキ<br>【エネルギー】 722 kcal<br>【たんぱく質】 21.8 g<br>【脂質】 31.0 g<br>【炭水化物】 91.2 g<br>【塩分】 3.1 g | ★おすすめメニュー★<br>ご飯<br>メンチカツ<br>春雨サラダ<br>ミックスフルーツ缶・牛乳<br>やわらかおかき (砂糖醤油)  | ご飯<br>ホキの磯辺焼き<br>南瓜サラダ<br>ピーチムース<br>牛乳<br>どら焼き  | ご飯<br>タラの香草焼き<br>じゃが芋カレー<br>りんごムース<br>牛乳<br>バームクーヘン   | ご飯<br>麻婆豆腐<br>白菜の煮浸し<br>杏仁豆腐苺ソース<br>牛乳<br>蒸しチョコケーキ   | ご飯<br>鰯のごま味噌みりん焼き<br>大根炒り<br>オレンジ<br>牛乳<br>抹茶サブレ<br>【エネルギー】 524 kcal<br>【たんぱく質】 25.3 g<br>【脂質】 16.2 g<br>【炭水化物】 73.0 g<br>【塩分】 2.1 g |
| 昼食・おやつ | ご飯<br>エビ焼売<br>ほうれん草のナムル<br>黄桃缶<br>【エネルギー】 478 kcal<br>【たんぱく質】 13.4 g<br>【脂質】 12.6 g<br>【炭水化物】 77.5 g<br>【塩分】 1.6 g                       | ご飯<br>回鍋肉<br>ビーフンソテー<br>金時煮豆<br>【エネルギー】 595 kcal<br>【たんぱく質】 19.6 g<br>【脂質】 22.2 g<br>【炭水化物】 79.1 g<br>【塩分】 1.6 g                          | ご飯<br>オムレツミートソースかけ<br>胡瓜の昆布茶和え<br>みかん缶<br>【エネルギー】 614 kcal<br>【たんぱく質】 10.7 g<br>【脂質】 35.6 g<br>【炭水化物】 64.7 g<br>【塩分】 2.1 g          | ご飯<br>鶏団子のみぞれ煮<br>里芋のうま煮<br>桜漬け<br>【エネルギー】 403 kcal<br>【たんぱく質】 12.0 g<br>【脂質】 7.4 g<br>【炭水化物】 73.3 g<br>【塩分】 3.1 g          | ハヤシライス<br>キャベツのボン酢和え<br>黄桃缶<br>【エネルギー】 491 kcal<br>【たんぱく質】 13.2 g<br>【脂質】 15.6 g<br>【炭水化物】 75.2 g<br>【塩分】 1.0 g               | ご飯<br>タラのさらさ蒸し<br>ブロッコリーかにサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>【エネルギー】 363 kcal<br>【たんぱく質】 19.4 g<br>【脂質】 3.3 g<br>【炭水化物】 66.5 g<br>【塩分】 2.2 g        | ご飯<br>豚肉の塩麴炒め<br>中華風豆腐サラダ<br>高菜漬け<br>【エネルギー】 534 kcal<br>【たんぱく質】 16.5 g<br>【脂質】 23.4 g<br>【炭水化物】 62.0 g<br>【塩分】 1.9 g                |
|        | 夕食   | ご飯<br>回鍋肉<br>ビーフンソテー<br>金時煮豆<br>【エネルギー】 595 kcal<br>【たんぱく質】 19.6 g<br>【脂質】 22.2 g<br>【炭水化物】 79.1 g<br>【塩分】 1.6 g                          | ご飯<br>オムレツミートソースかけ<br>胡瓜の昆布茶和え<br>みかん缶<br>【エネルギー】 614 kcal<br>【たんぱく質】 10.7 g<br>【脂質】 35.6 g<br>【炭水化物】 64.7 g<br>【塩分】 2.1 g          | ご飯<br>鶏団子のみぞれ煮<br>里芋のうま煮<br>桜漬け<br>【エネルギー】 403 kcal<br>【たんぱく質】 12.0 g<br>【脂質】 7.4 g<br>【炭水化物】 73.3 g<br>【塩分】 3.1 g          | ハヤシライス<br>キャベツのボン酢和え<br>黄桃缶<br>【エネルギー】 491 kcal<br>【たんぱく質】 13.2 g<br>【脂質】 15.6 g<br>【炭水化物】 75.2 g<br>【塩分】 1.0 g               | ご飯<br>タラのさらさ蒸し<br>ブロッコリーかにサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>【エネルギー】 363 kcal<br>【たんぱく質】 19.4 g<br>【脂質】 3.3 g<br>【炭水化物】 66.5 g<br>【塩分】 2.2 g        | ご飯<br>豚肉の塩麴炒め<br>中華風豆腐サラダ<br>高菜漬け<br>【エネルギー】 534 kcal<br>【たんぱく質】 16.5 g<br>【脂質】 23.4 g<br>【炭水化物】 62.0 g<br>【塩分】 1.9 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 R8年5月23日迄