



# 週間予定献立表

	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31日 (日)
朝食	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>納豆</b> 青梗菜と油揚げの炒め煮 <b>さくら漬け</b> 【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草胡麻和え <b>野菜ふりかけ</b> 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 3.2 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>肉団子</b> ソーセージと野菜ソテー <b>たいみそ</b> 【エネルギー】 532 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.9 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> 白菜とハムのクリーム煮 ブロッコリーごまサラダ <b>かつおふりかけ</b> 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 3.0 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> ラジウム卵 ひきな炒り <b>さくら漬け</b> 【エネルギー】 488 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し <b>たまごふりかけ</b> 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.1 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>納豆</b> 竹輪と大根の煮物 <b>たくあん漬け</b> 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 2.7 g
	昼食・おやつ	<b>ご飯</b> 豚肉と茄子の炒め煮 もやしと胡瓜の和え物 <b>白桃缶</b> <b>牛乳</b> <b>ココアワッフル</b> 【エネルギー】 744 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 34.4 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 1.5 g	<b>ご飯</b> <b>八宝菜</b> オクラとツナの和え物 <b>金時煮豆</b> <b>牛乳</b> やわらかおかき (青のり)	<b>ご飯</b> ほっけの塩焼き ほうれん草のしらすわさび和え <b>パイン缶</b> <b>牛乳</b> <b>人形焼き</b> 【エネルギー】 566 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 2.4 g	<b>梅じゃこご飯</b> <b>鶏肉の唐揚げ</b> <b>がんもの煮物</b> <b>オレンジ</b> <b>牛乳</b> <b>ワッフル</b> 【エネルギー】 606 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 91.7 g 【塩分】 4.0 g	<b>ご飯</b> エビ団子チリ風卵炒め ブロッコリーのツナマヨ和え <b>白桃缶</b> <b>牛乳</b> <b>レモンケーキ</b> 【エネルギー】 726 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 99.7 g 【塩分】 2.5 g	<b>ご飯</b> 豚肉入り野菜炒め 胡瓜と茗荷の浅漬け <b>杏仁豆腐苺ソース</b> <b>牛乳</b> <b>チョコクレープ</b> 【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 78.2 g 【塩分】 2.7 g
夕食		<b>ご飯</b> <b>かに玉</b> <b>春雨の和え物</b> <b>わらびのお浸し</b> 【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 1.9 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 1.8 g	<b>ご飯</b> <b>鮭の味噌マヨ焼き</b> <b>大根の甘酢漬け</b> <b>バナナ</b> 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 76.0 g 【塩分】 1.6 g	<b>ご飯</b> <b>チンジャオロース</b> <b>ポテトサラダ</b> いんげんのピーナツ和え 【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 29.9 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 1.4 g	<b>ご飯</b> <b>ホキの照り焼き</b> <b>キャベツとベーコンソテー</b> <b>ぶどうムース</b> 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 1.7 g	<b>ご飯</b> <b>和風おろしハンバーグ</b> <b>小松菜のお浸し</b> <b>つば漬け</b> 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 2.3 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のタルタルがけ</b> <b>大根のピリ辛炒め</b> <b>オクラの梅和え</b> 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 64.2 g 【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31日迄