



# 週間予定献立表

	5月4日 (月) <small>みどりの日</small>	5月5日 (火) <small>こどもの日</small>	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)	5月10日 (日)
朝食	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>三色いなりの煮物</b> ほうれん草の京風白和え <b>かつおふりかけ</b> 【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>鶏肉と高野の煮物</b> とろろ芋 <b>たくあん漬</b> 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>厚焼き玉子</b> キャベツとハムマヨ和え <b>のり佃煮</b> 【エネルギー】 564 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 3.8 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> ツナとじゃが芋の炒め煮 小松菜のなめ茸和え <b>たまごふりかけ</b> 【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.6 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>鮭フレーク</b> キャベツのおかか和え <b>青かつば漬</b> 【エネルギー】 494 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	<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</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>昼食・おやつ</b>	<b>☆子供の日メニュー☆</b> <b>オムライス</b> キャベツ梅ドレ和え <b>ピーチムース</b> 牛乳 ワッフル 【エネルギー】 611 kcal 【たんぱく質】 34.4 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 85.9 g 【塩分】 3.4 g	<b>☆子供の日メニュー☆</b> <b>タラのマスタード焼き</b> ブロッコリー胡麻ドレ和え <b>ミックスフルーツ缶</b> 牛乳 <b>練りきり</b> 【エネルギー】 682 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 101.0 g 【塩分】 3.2 g	<b>ご飯</b> 鶏肉の香味ソースかけ <b>かぼちゃサラダ</b> <b>白桃缶</b> 牛乳 <b>チョコクレープ</b> 【エネルギー】 588 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 1.5 g	<b>ご飯</b> かに玉 <b>茄子の揚げ浸し</b> <b>白菜のもみ漬</b> 牛乳 <b>蒸しカスタードケーキ</b> 【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 93.9 g 【塩分】 1.3 g	<b>ご飯</b> <b>かに玉</b> <b>茄子の揚げ浸し</b> <b>白菜のもみ漬</b> 牛乳 やわらかおかき (砂糖醤油) 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 84.5 g 【塩分】 3.4 g	<b>ご飯</b> 鶏肉和風おろしソース <b>里芋のうま煮</b> <b>ミックスフルーツ缶</b> 牛乳 <b>どら焼き</b> 【エネルギー】 612 kcal 【たんぱく質】 30.6 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 104.2 g 【塩分】 2.3 g
夕食	<b>ご飯</b> <b>ほっけしそ味噌焼き</b> ほうれん草バターソテー <b>もずくの酢の物</b> 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 3.0 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉の梅たれ焼き</b> <b>冷奴</b> <b>金時豆</b> 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 29.0 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 0.9 g	<b>ご飯</b> サバのみりん漬け焼き <b>キャベツのもみ漬</b> <b>たいみそ</b> 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 1.9 g	<b>ご飯</b> 豚肉のオイスター炒め <b>玉葱の酢の物</b> <b>バナナ</b> 【エネルギー】 551 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 81.8 g 【塩分】 2.2 g	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> <b>もやしのカレーソテー</b> いんげんのピーナツ和え 【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 1.6 g	<b>かにピラフ</b> <b>スープ煮</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>パイン缶</b> 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 8.3 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.6 g	<b>ご飯</b> <b>タラの香味焼き</b> <b>豆腐かにあんかけ</b> <b>高菜漬</b> 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.0 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10日迄