



# 週間予定献立表

	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17日 (日)
朝食	<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 たいみそ 【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ccoliーごまサラダ かつおふりかけ 【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 さくら漬け 【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 たまごふりかけ 【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 たくあん漬け 【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	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> <b>目玉焼き</b> <b>金平ごぼう</b> のり佃煮 【エネルギー】 496 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g	<b>ご飯</b> <b>みそ汁</b> じゃが芋とひき肉炒め スナックおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g
	<b>☆井メニュー☆</b> ほたて風味あんかけ丼 大根のうま煮 りんごムース 牛乳 【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 105.5 g 【塩分】 2.8 g	<b>ご飯</b> 鰯のごまみりん焼き キャベツとベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳 【エネルギー】 614 kcal 【たんぱく質】 34.1 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 85.5 g 【塩分】 1.9 g	<b>ご飯</b> ホキのフライ ブロccoliーのツナマヨ和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 98.8 g 【塩分】 2.0 g	<b>ご飯</b> ハンバーグデミソース ジャーマンポテト マンゴープリン 牛乳 【エネルギー】 691 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 2.2 g	<b>☆おすすめメニュー☆</b> 味噌ラーメン 焼き餃子  りんごムース 牛乳 【エネルギー】 747 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 26.4 g 【炭水化物】 109.2 g 【塩分】 8.5 g	<b>ご飯</b> ほっけの葱味噌焼き なめこ豆腐 白桃缶 牛乳 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 89.1 g 【塩分】 2.1 g	<b>ご飯</b> 肉じゃが 茄子田楽 ミックスフルーツ缶 牛乳 【エネルギー】 805 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 35.8 g 【炭水化物】 103.1 g 【塩分】 2.6 g
昼食・おやつ	蒸しチョコケーキ	抹茶サブレ	ココアワッフル	やわらかおかき (青のり)	人形焼き	ワッフル	レモンケーキ
	【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 105.5 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 614 kcal 【たんぱく質】 34.1 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 85.5 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 98.8 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 691 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 747 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 26.4 g 【炭水化物】 109.2 g 【塩分】 8.5 g	【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 89.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 805 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 35.8 g 【炭水化物】 103.1 g 【塩分】 2.6 g
夕食	<b>ご飯</b> <b>焼き肉炒め</b> 小松菜の辛子和え バナナ 【エネルギー】 547 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 76.0 g 【塩分】 1.6 g	<b>ご飯</b> <b>豚肉の塩麩炒め</b> 小松菜のおかか和え つば漬け 【エネルギー】 478 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 2.6 g	<b>カレーライス</b> <b>大根の梅ドレ和え</b> わらびのお浸し  【エネルギー】 562 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 3.3 g	<b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜炒め</b> <b>マカロニサラダ</b> みかん缶 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 27.7 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 1.3 g	<b>ご飯</b> <b>タラのカレームニエル</b> <b>白菜のもみ漬け</b> <b>豆昆布</b> 【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 1.4 g	<b>ご飯</b> <b>かに玉</b> <b>大根のツナ煮</b> <b>高菜漬け</b> 【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 75.0 g 【塩分】 3.0 g	<b>ご飯</b> <b>鰯の梅味噌焼き</b> <b>がんもの煮物</b> ヨーグルトブルーベリーソース 【エネルギー】 482 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 66.6 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。  
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R8年5月17日迄