5月 週間予定献立表 5月

	4月27日（月）	4月28日（火）	4月29日（水）昭和の日	4月30日（木）	5月1日（金）	5月2日（土）	5月3日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 ひきな炒り さくら漬け	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草の胡麻和え たまごふりかけ	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 たくあん漬け	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ炒め スナップえんどうおかか和え 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つぼ漬け
	【エネルギー】409 kcal 【たんぱく質】21.0 g 【脂質】19.7 g 【炭水化物】70.5 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】353 kcal 【たんぱく質】18.0 g 【脂質】15.4 g 【炭水化物】80.0 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】362 kcal 【たんぱく質】21.2 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】75.7 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】379 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	【エネルギー】359 kcal 【たんぱく質】9.5 g 【脂質】4.5 g 【炭水化物】71.2 g 【塩分】2.0 g	【エネルギー】367 kcal 【たんぱく質】10.0 g 【脂質】5.4 g 【炭水化物】70.0 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】420 kcal 【たんぱく質】15.4 g 【脂質】8.7 g 【炭水化物】63.7 g 【塩分】2.5 g
昼食・おやつ	ご飯 チンジャオロース ほうれん草とカニのナムル ぶどうムース 牛乳 どら焼き	☆おすすめメニュー☆ 菜の花コロッケ ブロッコリーかにかまサラダ みかん缶 牛乳 バームクーヘン	ご飯 豚肉のキムチ炒め 大根ほたてサラダ 黄桃缶 牛乳 蒸しチョコケーキ	ご飯 鮭の味噌バター焼き 根菜の煮物 パイン缶 牛乳 抹茶サブレ	ご飯 豚肉の甘辛煮 春雨の和え物 りんごムース 牛乳 ココアワッフル	ご飯 カレー キャベツのポン酢和え ミックスフルーツ缶 牛乳 やわらかおかき（青のり）	ご飯 鮭の照り焼き 白菜の煮浸し 黄桃缶 牛乳 人形焼き
	【エネルギー】750 kcal 【たんぱく質】26.2 g 【脂質】27.9 g 【炭水化物】101.3 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】607 kcal 【たんぱく質】16.9 g 【脂質】14.3 g 【炭水化物】106.6 g 【塩分】1.4 g	【エネルギー】808 kcal 【たんぱく質】24.0 g 【脂質】35.9 g 【炭水化物】98.2 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】507 kcal 【たんぱく質】23.1 g 【脂質】10.2 g 【炭水化物】84.8 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】744 kcal 【たんぱく質】23.2 g 【脂質】31.5 g 【炭水化物】90.8 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】674 kcal 【たんぱく質】19.7 g 【脂質】27.5 g 【炭水化物】92.2 g 【塩分】3.7 g	【エネルギー】632 kcal 【たんぱく質】26.4 g 【脂質】13.8 g 【炭水化物】101.1 g 【塩分】2.1 g
夕食	ご飯 鮭のムニエルタルタル添え 胡瓜の浅漬け 五目煮豆	カニピラフ シュウマイ キャベツサラダ いちごムース	ご飯 アジの南蛮漬け アスパラの炒め物 高菜漬け	ご飯 グリルチキントマトソース レタスサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 カレイのおろし煮 オクラとツナの和え物 黄桃缶	ご飯 タラのさらさ蒸し 茄子田楽 胡瓜とみょうが和え	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め 大根の炒り煮 みかん缶
	【エネルギー】479 kcal 【たんぱく質】20.1 g 【脂質】17.6 g 【炭水化物】61.7 g 【塩分】1.5 g	【エネルギー】498 kcal 【たんぱく質】16.0 g 【脂質】12.6 g 【炭水化物】79.6 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】399 kcal 【たんぱく質】19.6 g 【脂質】7.6 g 【炭水化物】64.4 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】408 kcal 【たんぱく質】21.3 g 【脂質】6.9 g 【炭水化物】66.9 g 【塩分】1.4 g	【エネルギー】382 kcal 【たんぱく質】19.2 g 【脂質】3.2 g 【炭水化物】70.1 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】431 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】10.0 g 【炭水化物】69.0 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】533 kcal 【たんぱく質】14.2 g 【脂質】20.3 g 【炭水化物】71.3 g 【塩分】2.6 g

掲示期限　R8年5月3日迄

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