

5月週間献立表

	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 527kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 460kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 412kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 476kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 470kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋の金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー: 488kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 492kcal
	レーズンパン いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 蕪の煮物・卵サラダ ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム 赤魚のバター焼き・マカロニサラダ 小松菜と厚揚げ煮 コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 鰯のバター焼き・卵ロール ほうれん草の海苔和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 厚焼き玉子 さつま芋の金平 海鮮ハンバーグ コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鱈のバター焼き 海老ボール煮・ミニサラダ ココア・牛乳
昼食	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 591kcal	御飯 豚肉の焼肉炒め 厚揚げと小松菜の煮物 胡麻胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー: 586kcal	御飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜の甘酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 559kcal	親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー: 546kcal	御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 564kcal	御飯 鮭の西京漬け 蕪のあんかけ煮 菜の花の和風和え 果物 すまし汁 エネルギー: 508kcal	ポークカレー 海藻サラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー: 556kcal
	夕食	御飯 鶏肉のオニオンソースかけ えび入り炒め 茄子のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 458kcal	御飯 ホキのホイル焼き 金平ごぼう 青菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 503kcal	ビーフストロガノフ ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー: 536kcal	御飯 ぶりの胡麻味噌焼き もやしの炒め物 ブロッコリーと竹輪の和風マヨ和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 533kcal	御飯 鱈の磯辺揚げ 長芋の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 496kcal	御飯 鶏の柚子胡椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 516kcal
日計	エネルギー: 1576kcal	エネルギー: 1549kcal	エネルギー: 1507kcal	エネルギー: 1555kcal	エネルギー: 1530kcal	エネルギー: 1512kcal	エネルギー: 1590kcal
	蛋白 65.8g 塩分 9.g	蛋白 63.1g 塩分 63.4g	蛋白 57.3g 塩分 9.1g	蛋白 68.5g 塩分 9.5g	蛋白 60.1g 塩分 8.9g	蛋白 60.7g 塩分 8.9g	蛋白 58.1g 塩分 8.9g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。