

5月週間献立表

	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ウインナー インゲンの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 529kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソーセージソテー 漬物・牛乳 エネルギー: 501kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー: 452kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 518kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 469kcal
	食パン リンゴジャム ウインナー・豆腐サラダ インゲンの炒め煮 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム スクランブルエッグ・魚肉ソーセージソテー キャベツのピーナッツ和え ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 野菜つみれ煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え コーンスープ・牛乳	レーズンパン 目玉焼き 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 京風玉子焼き・五目金平 ポテトサラダ コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム 鰯のバター焼き・卵サラダ 高野豆腐の煮物 ココア・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 鯖のバター焼き 切干の炒め煮・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 すまし汁 エネルギー: 512kcal	カレーうどん 大学芋 青梗菜の柚子風味和え 果物 エネルギー: 642kcal	御飯 酢豚 エビ焼売 白菜のわさび和え 果物 中華スープ エネルギー: 640kcal	御飯 白身フライ マカロニソテー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 569kcal	三色丼 煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 470kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 花形豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 味噌汁 エネルギー: 578kcal	御飯 鶏のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 536kcal
	夕食	御飯 チンジャオロース もやしの卵炒め ほうれん草のえのき和え 漬物・中華スープ エネルギー: 553kcal	御飯 鶏のから揚げ アスパラベーコン ブロッコリーのわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 523kcal	御飯 ほっけのにんにく醤油焼き 揚げ出し豆腐 もやしの胡麻酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 512kcal	御飯 ハニーマスタード 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 503kcal	御飯 鱈の柚子胡椒焼き 蕪のコンソメ煮 小松菜のしらす和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 519kcal	悠々御膳 内容決まり次第 お知らせ致します。 エネルギー: 581kcal
日計	エネルギー: 1594kcal 蛋白 60.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1666kcal 蛋白 63.1g 塩分 9.4g	エネルギー: 1604kcal 蛋白 60.5g 塩分 8.9g	エネルギー: 1566kcal 蛋白 65.5g 塩分 8.9g	エネルギー: 1507kcal 蛋白 65g 塩分 9.1g	エネルギー: 1591kcal 蛋白 60.5g 塩分 9.2g	エネルギー: 1549kcal 蛋白 60.1g 塩分 8.6g

※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。