5月週間献立表

	5月18日 (日)	5月19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布佃煮 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 512kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 483kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー: 483kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ 練り物・牛乳 エネルギー: 518kcal	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 486kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜のおかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 462kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウイナーソーテー 冷奴 練り物・牛乳 エネルギー: 476kcal
	バターロール イチゴジャム 鮭のバター焼き ツナ炒め・卵ロール ココア・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鯖のバター焼き 青菜炒め・ゆかりマヨ和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐・菜の花の海苔和え 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ・おかか和え コーンスープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム いわしの梅煮・冷奴 ウイナーソーテー ココア・牛乳
昼食	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー: 539kcal	パン ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 635kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のさっぱり和え 果物 エネルギー: 554kcal	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 青梗菜のしらす和え 果物 味噌汁 エネルギー: 472kcal	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の卵とじ もやしの塩昆布和え 果物 味噌汁 エネルギー: 549kcal	焼き豚チャーハン えびフライ 中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ エネルギー: 505kcal	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 517kcal
	夕食	御飯 アジフライ 里芋のあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 555kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き エビ焼売 もやしのうま塩和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 482kcal	御飯 クリームシチュー ブロッコリーの洋風炒め サラダ コンソメスープ エネルギー: 513kcal	御飯 肉豆腐 野菜チャンプル 大根なます 漬物・味噌汁 エネルギー: 568kcal	御飯 鯖の黄身焼き 蕪のカニあんかけ ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 509kcal	御飯 赤魚の味噌バターソース 長芋の炒め煮 白菜のポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 536kcal
日計	エネルギー: 1606kcal	エネルギー: 1600kcal	エネルギー: 1550kcal	エネルギー: 1558kcal	エネルギー: 1544kcal	エネルギー: 1503kcal	エネルギー: 1525kcal
	蛋白 68.7g 塩分 8.7g	蛋白 65.1g 塩分 9.0g	蛋白 63.2g 塩分 9.6g	蛋白 66.3g 塩分 8.9g	蛋白 64.3g 塩分 9.0g	蛋白 64.6g 塩分 9.2g	蛋白 60.1g 塩分 8.8g

※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。