5月週間献立表

	5月25日 (日)	5月26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯡の塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 445kcal	御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け のり佃煮・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー: 499kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 407kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 474kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 510kcal
	レーズンパン 鯡のバター焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 菜の花のアサリ炒め 目玉焼き・サラダ コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム 麩の卵とじ・南瓜サラダ ミートボール ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え 南瓜スープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 赤魚のバター焼き 花型豆腐煮・お浸し コーンスープ・牛乳	レーズンパン ほっけのバター焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の柚子味噌かけ 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー: 514kcal	御飯 回鍋肉 エビ焼売 ナムル 果物 中華スープ エネルギー: 591kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 585kcal	桜エビと筍の炊き込み御飯 鮭の柚子胡椒焼き がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 570kcal	和風スパゲティ 温野菜サラダ ゼリー コンソメスープ 果物 味噌汁 エネルギー: 526kcal	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 548kcal	御飯 五目つくね焼き きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 463kcal
	夕食	御飯 鶏肉の和風ステーキ ほうれん草と卵のソテー さつま芋サラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 580kcal	御飯 鱈のソテーきのこソースかけ 蕪の煮物 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 534kcal	御飯 鱈の梅煮 じゃが芋のそぼろ炒め トコロテン 漬物・味噌汁 エネルギー: 489kcal	御飯 豚肉の葱味噌炒め こんにゃくの炒め煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	御飯 鱈のホイル焼き ブロッコリーの卵炒め 長芋とオクラの梅ポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 552kcal	悠々御膳 内容確定次第 お知らせ致します エネルギー: 606kcal
日計	エネルギー: 1539kcal	エネルギー: 1635kcal	エネルギー: 1594kcal	エネルギー: 1620kcal	エネルギー: 1485kcal	エネルギー: 1628kcal	エネルギー: 1547kcal
	蛋白 60.3g 塩分 8.7g	蛋白 65.2g 塩分 9.0g	蛋白 61.8g 塩分 9.1g	蛋白 59.8g 塩分 9.2g	蛋白 63.2g 塩分 8.9g	蛋白 63.1g 塩分 8.9g	蛋白 64.1g 塩分 9.0g

※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。