



5月週間献立表



	5/3 (日)	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花辛し和え 漬物・牛乳 エネルギー： 512kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 513kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切り干し炒め煮 アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 486kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵豆腐 菜の花サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 521kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜炒め煮 春菊のごま和え 漬物・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー： 443kcal
	パン プレーンオムレツ 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花辛し和え スープ・牛乳	パン 京風卵焼き 五目金平 マカロニサラダ スープ・牛乳	パン カレイの塩焼き 高野豆腐の煮物 南瓜サラダ スープ・牛乳	パン 鯖の塩焼き 切り干し炒め煮 アスパラサラダ スープ・牛乳	パン 肉野菜炒め 卵豆腐 菜の花サラダ スープ・牛乳	パン ほっけの塩焼き 山菜炒め煮 春菊のごま和え スープ・牛乳	パン サケのバター焼き 卵の花 もずく酢 スープ・牛乳
昼食	御飯 味噌汁 白身魚フライ マカロニソテー コールスローサラダ 果物 エネルギー： 566kcal	御飯 味噌汁 豚肉生姜炒め 花型豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 エネルギー： 595kcal	チキンライス コンソメスープ ハンバーグ えびフライ ポテトサラダ コーヒーゼリー エネルギー： 722kcal	御飯 味噌汁 鱈の粕漬焼き さつま芋甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー： 470kcal	かしわそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーツナ和え 果物 エネルギー： 509kcal	御飯 清し汁 赤魚の塩麹焼き 揚げ芋煮 白菜お浸し 果物 エネルギー： 483kcal	御飯 味噌汁 八宝菜 里芋の煮物 大根甘酢漬け 果物 エネルギー： 526kcal
	ビーフストロガノフ コンソメスープ ミモザサラダ ゼリー エネルギー： 559kcal	御飯・味噌汁 さわらの柚子胡椒焼き かぶのコンソメ煮 小松菜しらす和え 漬物 エネルギー： 455kcal	御飯・味噌汁 ホキのバター醤油焼き 人参シリシリ 白菜お浸し 漬物 エネルギー： 424kcal	御飯・豚汁 鶏のバター醤油焼き ふきとコンニャクの炒め煮 トコロテン 漬物 エネルギー： 535kcal	御飯・清し汁 鯖の味噌焼き さつま芋金平 チンゲン菜わさび和え 漬物 エネルギー： 482kcal	御飯・味噌汁 鶏の山椒焼き 半ペンフライ もやししその実和え 金時煮豆 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 たらの野菜あんかけ 筍とふきのおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物 エネルギー： 507kcal
日計	エネルギー： 1637kcal 蛋白 66.5g 塩分 8.8g	エネルギー： 1563kcal 蛋白 71.1g 塩分 11.6g	エネルギー： 1587kcal 蛋白 72.3g 塩分 11.2g	エネルギー： 1491kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.5g	エネルギー： 1512kcal 蛋白 71.8g 塩分 9.2g	エネルギー： 1415kcal 蛋白 65.8g 塩分 8.2g	エネルギー： 1476kcal 蛋白 63.8g 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。