



5月週間献立表



	5/10 (日)	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナツ和え 練り物・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 玉子ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー: 545kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き ふき炒め煮 なめこおろし 漬物・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 537kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 452kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 545kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き ひじき炒り煮 ほうれん草なめ苺和え 漬物・牛乳 エネルギー: 383kcal
	パン プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナツ和え スープ・牛乳	パン 玉子ロール ミートボール 長芋青じそドレかけ スープ・牛乳	パン ホッケの塩焼き ふき炒め煮 なめこおろし スープ・牛乳	パン 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ スープ・牛乳	パン 赤魚の塩焼き 小松菜煮浸し たまごサラダ スープ・牛乳	パン スクランブルエッグ 鶏じゃが マカロニサラダ スープ・牛乳	パン カレイの塩焼き ひじき炒り煮 ほうれん草なめ苺和え スープ・牛乳
昼食	御飯 味噌汁 ホキ味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 エネルギー: 535kcal	御飯 味噌汁 鶏照焼き あさり大根 小松菜和え物 果物 エネルギー: 481kcal	かき玉うどん コロッケ 浅漬け 果物 エネルギー: 489kcal	御飯 清し汁 ブリの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花辛し和え 果物 エネルギー: 575kcal	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 518kcal	御飯 味噌汁 ホッケのさらさ蒸し かにクリーミーコロッケ 春菊としめじの和風和え 果物 エネルギー: 571kcal	御飯 すまし汁 タラと野菜の揚げ浸し ゆばひろうす煮 菜種和え 果物 エネルギー: 517kcal
	豚のオニオンソースかけ えびボール煮 白菜の甘酢漬け 漬物 エネルギー: 516kcal	鮭の西京漬け 五目大豆煮 ほうれん草お浸し 漬物 エネルギー: 374kcal	鶏肉の梅しそ焼 京あわせ煮 塩昆布キャベツ 漬物 エネルギー: 448kcal	鶏治部煮 南瓜とベーコンのバターソテー 大根の柚子和え 漬物 エネルギー: 532kcal	カレーのおろし煮 チンゲンサイ華風炒め もやしナムル 漬物 エネルギー: 420kcal	豚肉のガーリック焼き 蓮根のハサミ揚げ 白菜と大葉のゴマ醤油 漬物 エネルギー: 630kcal	ハヤシライス コンソメスープ ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー: 466kcal
日計	エネルギー: 1571kcal 蛋白 75.2g 塩分 11.5g	エネルギー: 1400kcal 蛋白 73g 塩分 9.4g	エネルギー: 1403kcal 蛋白 64.9g 塩分 9.7g	エネルギー: 1644kcal 蛋白 73.4g 塩分 8.5g	エネルギー: 1390kcal 蛋白 63.4g 塩分 9.4g	エネルギー: 1746kcal 蛋白 75g 塩分 8.8g	エネルギー: 1366kcal 蛋白 65.9g 塩分 8.5g

※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。