



5月週間献立表



	5/17 (日)	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜ツナ炒め 金時煮豆 佃煮・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 483kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ チンゲンサイ華風炒め 白菜しそ風味和え 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 アスパラゴマダレ 練り物・牛乳 エネルギー： 546kcal	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花のり和え 漬物・牛乳 エネルギー： 436kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 冷奴 練り物・牛乳 エネルギー： 476kcal
昼食	パン 鮭の塩焼き 小松菜ツナ炒め 南瓜サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 539kcal	パン さわらの塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え スープ・牛乳 エネルギー： 633kcal	パン スクランブルエッグ チンゲンサイ華風炒め 白菜しそ風味和え スープ・牛乳 エネルギー： 469kcal	パン 鯖の塩焼き 野菜つみれ アスパラゴマダレ スープ・牛乳 エネルギー： 472kcal	パン 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花のり和え スープ・牛乳 エネルギー： 489kcal	パン ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜梅おかか和え スープ・牛乳 エネルギー： 505kcal	パン オムレツ ウインナーソテー 冷奴 スープ・牛乳 エネルギー： 417kcal
夕食	御飯 清し汁 豚の山椒炒め 大根金平 ネバネバ和え 果物 エネルギー： 548kcal	バターロール コンソメスープ ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 エネルギー： 496kcal	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： 467kcal	御飯 味噌汁 豚の野菜炒め ひじき炒り煮 チンゲン菜しらす和え 果物 エネルギー： 571kcal	御飯 味噌汁 鶏の照り焼き チンゲン菜の卵とじ もやしの塩昆布和え 果物 エネルギー： 504kcal	焼き豚炒飯 中華スープ えびフライ 中華サラダ 杏仁豆腐 エネルギー： 481kcal	御飯 コンソメスープ 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 エネルギー： 533kcal
日計	エネルギー： 1614kcal 蛋白 73.3g 塩分 8.8g	エネルギー： 1612kcal 蛋白 76.6g 塩分 9.9g	エネルギー： 1419kcal 蛋白 62.1g 塩分 12.5g	エネルギー： 1589kcal 蛋白 65.7g 塩分 10.6g	エネルギー： 1429kcal 蛋白 71.5g 塩分 9.5g	エネルギー： 1448kcal 蛋白 66.3g 塩分 10.6g	エネルギー： 1426kcal 蛋白 48.0g 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。