



5月週間献立表



	5/24 (日)	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 アジの塩焼き 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 菜の花アサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 佃煮・牛乳 エネルギー： 528kcal	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： 613kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き卵 大根甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー： 503kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草お浸し 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： 486kcal	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 味付けのり・牛乳 エネルギー： 510kcal
昼食	パン アジの塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 535kcal	パン 菜の花アサリ炒め スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 598kcal	パン 麩の卵とじ ミートボール マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 646kcal	パン 五目豆腐 厚焼き卵 大根甘酢和え スープ・牛乳 エネルギー： 518kcal	パン 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草お浸し スープ・牛乳 エネルギー： 595kcal	パン ほっけの塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ スープ・牛乳 エネルギー： 491kcal	パン ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 465kcal
夕食	御飯 清し汁 鯖の塩焼き 揚げ茄子柚子味噌かけ チンゲン菜ごま和え 果物 エネルギー： 571kcal	御飯 中華スープ 回鍋肉 えびしゅうまい ナムル 果物 エネルギー： 434kcal	桜エビと筍の炊き込み御飯 味噌汁 豚肉生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんごま和え 果物 エネルギー： 505kcal	御飯 味噌汁 鮭の柚子胡椒焼き がんも含め煮 キャベツ味噌マヨ和え 果物 エネルギー： 548kcal	肉うどん さつま芋天ぷら 白菜柚子香りและ ゼリー エネルギー： 452kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味カツレツ 大根の田舎煮 菜の花えのき和え 果物 エネルギー： 592kcal	御飯 味噌汁 五目つくね焼き きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 エネルギー： 495kcal
日計	エネルギー： 1551kcal 蛋白 70.6g 塩分 8.5g	エネルギー： 1560kcal 蛋白 68.4g 塩分 9.3g	エネルギー： 1764kcal 蛋白 74.8g 塩分 11.8g	エネルギー： 1569kcal 蛋白 70.0g 塩分 9.1g	エネルギー： 1454kcal 蛋白 68.1g 塩分 7.5g	エネルギー： 1569kcal 蛋白 82.1g 塩分 8.9g	エネルギー： 1470kcal 蛋白 68.5g 塩分 9.2g

※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。