

5月週間献立表

	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 538kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 478kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 佃煮・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 487kcal	御飯・味噌汁 葱入り玉子焼き 小松菜の生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 402kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 481kcal
	バターロール ブルーベリージャム 鱈のバター焼き・ツナサラダ ウインナー 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 野菜つみれ煮・スクランブルエッグ カリフラワーサラダ コーンスープ・牛乳	レーズンパン いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鰯のバター焼き・アスパラサラダ 南瓜のそぼろあんかけ コーンスープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 葱入り玉子焼き・小松菜の生姜和え 豆腐ハンバーグ 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・菜の花の煮浸し 魚肉ソーセージのソテー ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム 南瓜の煮物 サラダ・海鮮ハンバーグ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	けんちんうどん	チキンライス	チキンカレー
	鶏肉の葱ソースかけ	鶏の胡麻醤油焼き	厚揚げと豚肉のみぞれ煮	チキン南蛮	南瓜コロケ	ハンバーグ	ミモザサラダ
	切り昆布と竹輪の煮物	コロケ	春巻き	ふろふき大根	胡麻和え	エビフライ	フルーツヨーグルト
	キャベツのポン酢和え	青梗菜の生姜和え	ブロッコリーのピーナッツ和え	白菜のサラダ	ゼリー	ポテトサラダ	コンソメスープ
	果物	果物	果物	果物		コーヒーゼリー	
すまし汁 エネルギー： 492kcal	味噌汁 エネルギー： 514kcal	味噌汁 エネルギー： 659kcal	味噌汁 エネルギー： 571kcal	味噌汁 エネルギー： 429kcal	コンソメスープ エネルギー： 648kcal	コンソメスープ エネルギー： 489kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホキの和風ムニエル	ほっけの味噌煮	鰹の南蛮漬け	鯖の塩焼き	ポークソテー	鶏肉の照り焼き	鮭の塩焼き
	炒り豆腐	蓮根のバター醤油炒め	京がんもの煮物	じゃが芋の田舎煮	さつま芋の甘煮	帆立風味フライ	牛蒡と牛肉の炒め物
	蕪の浅漬け	胡瓜なます	ほうれん草のお浸し	菜の花のおかか和え	白菜の生姜和え	胡瓜とセロリの和え物	胡瓜の塩昆布和え
金時煮豆・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	
エネルギー： 462kcal	エネルギー： 408kcal	エネルギー： 479kcal	エネルギー： 427kcal	エネルギー： 565kcal	エネルギー： 522kcal	エネルギー： 473kcal	
エネルギー： 1492kcal	エネルギー： 1400kcal	エネルギー： 1604kcal	エネルギー： 1485kcal	エネルギー： 1423kcal	エネルギー： 1572kcal	エネルギー： 1443kcal	
蛋白 65.3g 塩分 9.1g	蛋白 60.5g 塩分 9.1g	蛋白 59.5g 塩分 8.9g	蛋白 58.3g 塩分 8.9g	蛋白 56.5g 塩分 9.1g	蛋白 63.5g 塩分 9.5g	蛋白 60.4g 塩分 8.8g	

※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。