

5月週間献立表

	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
朝食	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 555kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー： 442kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 435kcal	御飯・味噌汁 たまご豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 436kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 556kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー： 491kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal
	レーズンパン 鱈のバター焼き・ツナサラダ ウインナー コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鮭のムニエル・卵の花 白菜のドレッシング和え ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 鱈のムニエル・五目大豆煮 小松菜の海苔和え 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム たまご豆腐・切干の炒め煮 焼き茄子 コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム キャベツの炒め煮 ミートボール・目玉焼き ココア・牛乳	レーズンパン ほっけのバター焼き 里芋とさつま揚げの煮物 豆腐サラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム スクランブルエッグ 青菜の煮浸し・おかか和え コーンスープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	味噌ラーメン	御飯	御飯	炊き込みピラフ	御飯
	ほっけの磯辺焼き	ポークチャップ	しゅうまい	鱈のカレーフリッター	豚肉の生姜漬け焼き	スペイン風オムレツ	肉団子の甘酢あんかけ
	ハムカツ	いんげんのソテー	カリフラワーのかに風味和え	ビーフン炒め	じゃが芋の田舎煮	アスパラサラダ	アスパラ炒め
	蕪のゆかり和え	ゴボウサラダ	プリン	ほうれん草の和え物	青梗菜のピーナッツ和え	果物	ほうれん草の胡麻和え
	果物	果物		果物	果物	コンソメスープ	果物
味噌汁 エネルギー： 427kcal	コンソメスープ エネルギー： 668kcal	エネルギー： 553kcal	コンソメスープ エネルギー： 534kcal	味噌汁 エネルギー： 590kcal	エネルギー： 514kcal	味噌汁 エネルギー： 582kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	親子丼	御飯	御飯
	鶏と大根の煮物	鰯の生姜焼き	鱈の照り焼き	鶏肉の磯辺焼き	巾着煮	ホキの漬け焼き	鯖の味噌煮
	じゃが芋の金平	蒔の炒め物	ぜんまいの煮物	厚揚げのなめこおろしのせ	ブロッコリーの和風和え	あさり大根	人参シリシリ
	小松菜のなめ茸和え	春雨サラダ	菜の花の辛子和え	長芋の三杯酢	金時煮豆	もずく酢	キャベツの和風和え
	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁		漬物・味噌汁	漬物・すまし汁
エネルギー： 443kcal	エネルギー： 449kcal	エネルギー： 495kcal	エネルギー： 440kcal	エネルギー： 492kcal	エネルギー： 438kcal	エネルギー： 478kcal	
エネルギー： 1425kcal	エネルギー： 1559kcal	エネルギー： 1483kcal	エネルギー： 1410kcal	エネルギー： 1638kcal	エネルギー： 1443kcal	エネルギー： 1554kcal	
蛋白 58.8g 塩分 9.1g	蛋白 62.5g 塩分 8.6g	蛋白 64.9g 塩分 9.0g	蛋白 57.7g 塩分 8.2g	蛋白 65.1g 塩分 9.1g	蛋白 63.1g 塩分 8.9g	蛋白 59.4g 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。