

# 5月週間献立表

	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 433kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き スクランブルエッグ ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 417kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布巻き ふりかけ・牛乳 エネルギー： 459kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 434kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花炒り 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 455kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 430kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 481kcal
昼食	食パン イチゴジャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のドレッシング和え ココア・牛乳 エネルギー： 582kcal	バターロール ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・マカロニサラダ スクランブルエッグ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 542kcal	クルミパン リンゴジャム いわしの梅煮・タマゴサラダ キャベツと厚揚げの炒め煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 507kcal	レーズンパン 鰯のバター焼き 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え ココア・牛乳 たぬきうどん エネルギー： 515kcal	クロワッサン イチゴジャム 鮭のムニエル・卵の花 白菜の胡麻和え 南瓜スープ・牛乳 御飯 エネルギー： 503kcal	食パン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き 金平ごぼう・ミニサラダ コーンスープ・牛乳 鶏飯丼 エネルギー： 560kcal	バターロール リンゴジャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のソテー ココア・牛乳 御飯 エネルギー： 506kcal
夕食	御飯 鯖の幽庵焼き 蕪とツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 435kcal	御飯 鮭の塩麴焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 534kcal	御飯 鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 544kcal	御飯 コロケ 白菜の柚子香りとえ 果物 味噌汁 エネルギー： 592kcal	御飯 赤魚の煮つけ マーボー春雨 ほうれん草の菜種和え 果物 味噌汁 エネルギー： 615kcal	御飯 ふろふき大根 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー： 438kcal	御飯 鯖の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 462kcal
日計	エネルギー： 1450kcal 蛋白 61.4g 塩分 8.7g	エネルギー： 1493kcal 蛋白 56.8g 塩分 8.3g	エネルギー： 1510kcal 蛋白 57.5g 塩分 9.2g	エネルギー： 1541kcal 蛋白 58.5g 塩分 9.6g	エネルギー： 1573kcal 蛋白 67.2g 塩分 8.9g	エネルギー： 1428kcal 蛋白 60.6g 塩分 9.1g	エネルギー： 1449kcal 蛋白 60.7g 塩分 9.1g

※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。