

5月週間献立表

	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 383kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め キャベツの柚子胡椒和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 牛蒡サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 440kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 496kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 446kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳 エネルギー： 511kcal
	クミンパン イチゴジャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 菜の花の和風和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 584kcal	レーズンパン 目玉焼き 野菜炒め キャベツの柚子胡椒和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 461kcal	クロワッサン ブルーベリージャム ぶりのバター焼き 厚焼き玉子・マカロニサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 589kcal	食パン リンゴジャム プレーンオムレツ・ウインナー 小松菜のおかか和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 560kcal	バターロール イチゴジャム 海鮮ハンバーグ・華風炒め 白菜のお浸し コーンスープ・牛乳 エネルギー： 512kcal	クミンパン ブルーベリージャム 卵とじ・ロールキャベツ煮 マカロニサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 497kcal	レーズンパン いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 527kcal
昼食	ロールパン 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 584kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 大根のあんかけ煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 461kcal	御飯 豚肉の葱塩炒め 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 589kcal	御飯 鰯のから揚げ 蕪と卵のソテー なめ茸胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー： 560kcal	中華風おこわ 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん ブロッコリーの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 512kcal	かき揚げそば さつま芋のバター煮 もやしのわさび和え 果物 中華スープ エネルギー： 497kcal	御飯 かに玉 ふきとこんにゃくの炒め煮 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー： 527kcal
	御飯 酢豚 豆腐のオイスター炒め 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 649kcal	御飯 赤魚の葱マヨ焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 568kcal	ご飯 鮭の香味焼き 切り昆布の煮物 豆腐サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 433kcal	御飯 鶏肉の塩麴焼き 卵の花 ほうれん草のわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 432kcal	御飯 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 454kcal	鮭枝豆ご飯 豚肉とアスパラのソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 エネルギー： 547kcal	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 522kcal
日計	エネルギー： 1616kcal	エネルギー： 1491kcal	エネルギー： 1462kcal	エネルギー： 1488kcal	エネルギー： 1412kcal	エネルギー： 1564kcal	エネルギー： 1560kcal
	蛋白 61.2g 塩分 8.8g	蛋白 64.4g 塩分 8.8g	蛋白 61.2g 塩分 8.5g	蛋白 60.3g 塩分 8.9g	蛋白 65.3g 塩分 9.1g	蛋白 58.2g 塩分 9.6g	蛋白 60.2g 塩分 8.6g

※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。