

5-6月週間献立表

	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 牛蒡サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 433kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 480kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 白菜のお浸し 味付けのり・牛乳 エネルギー： 426kcal	御飯・味噌汁 葱入り玉子焼き 酢味噌和え ウインナー のり佃煮・牛乳 エネルギー： 535kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー： 482kcal
	クロワッサン リンゴジャム 鰯のバター焼き 煮奴・マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム ロールキャベツ煮・卵の花 ほうれん草のドレッシング和え ココア・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 厚焼き玉子・ツナじゃが 魚肉ソーセージソテー 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・菜の花のアサリ炒め 白菜のドレッシング和え コーンスープ・牛乳	レーズンパン 葱入り玉子焼き 酢味噌和え ウインナー ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム ほっけのバター焼き ひじきの炒り煮・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 鯖のムニエル・オクラなめこ和え ミートボール コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鮭の西京焼き 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー： 453kcal	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青梗菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー： 498kcal	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 480kcal	御飯 鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 543kcal	御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 546kcal	御飯 きつねうどん さつまいもの天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 496kcal	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の海苔和え 果物 味噌汁 エネルギー： 582kcal
	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー： 580kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 サラダ 漬物・中華スープ エネルギー： 493kcal	御飯 ぶり大根 蒟の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 547kcal	御飯 ホッケフライ がんもの炊き合わせ もやしの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 520kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 415kcal	御飯 豚肉の塩麴焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 551kcal	御飯 鰯の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 白菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 491kcal
日計	エネルギー： 1466kcal	エネルギー： 1448kcal	エネルギー： 1507kcal	エネルギー： 1489kcal	エネルギー： 1496kcal	エネルギー： 1514kcal	エネルギー： 1555kcal
	蛋白 61.2g 塩分 8.8g	蛋白 61.8g 塩分 9.1g	蛋白 58.2g 塩分 8.8g	蛋白 59.1g 塩分 8.9g	蛋白 60.7g 塩分 8.7g	蛋白 57.8g 塩分 9.1g	蛋白 59.8g 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。