

# 5月週間献立表

	5月5日 (日)	5月6日 (月)	5月7日 (火)	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 白菜のお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー： 446kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 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： 479kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 511kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく酢 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 445kcal
	クロワッサン イチゴジャム 鰯のバター焼き・白菜のお浸し 菜の花のアサリ炒め 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム ウインナー マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 京風玉子焼き・ウインナー 酢味噌和え ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム 赤魚のバター焼き ひじきの炒り煮・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにゃく煮 ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 鰯のバター焼き ミートボール・もずく酢 南瓜スープ・牛乳
昼食	チキンライス ハンバーグ・エビフライ 目玉焼き・ポテトサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ エネルギー： 545kcal	親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー： 496kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 506kcal	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー： 480kcal	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんと煮 オクラ昆布の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 527kcal	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー： 570kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 552kcal
	夕食	御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやし中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 528kcal	御飯 鯖の柚子味噌焼き 卵豆腐くず煮 お浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 554kcal	御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルギー： 528kcal	御飯 豚肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 547kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 漬物・すまし汁 エネルギー： 522kcal	御飯 赤魚の幽庵焼き 蕪のあんかけ煮 オクラなめこ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 489kcal
日計	エネルギー： 1530kcal	エネルギー： 1570kcal	エネルギー： 1480kcal	エネルギー： 1506kcal	エネルギー： 1560kcal	エネルギー： 1516kcal	エネルギー： 1573kcal
	蛋白 62.5g 塩分 8.9g	蛋白 55.9g 塩分 8.9g	蛋白 65.5g 塩分 9.0g	蛋白 53.4g 塩分 9.1g	蛋白 60.2g 塩分 8.7g	蛋白 59.1g 塩分 9.0g	蛋白 64.1g 塩分 8.5g

※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。