

# 5月週間献立表

	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
朝食	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ苺和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー： 412kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ苺おろし 漬物・牛乳 エネルギー： 516kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 606kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやしの味噌マヨネーズ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 470kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのきの和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き アスパラベーコンソテー 佃煮 練り物・牛乳 エネルギー： 496kcal
昼食	バターロール イチゴジャム 海鮮ハンバーグ・切干の炒め煮 青菜のなめ苺和え コンソメスープ・牛乳 エネルギー： 610kcal	クルミパン ブルーベリージャム 蓮根と竹輪の炒め物 エビ焼売・なめ苺おろし ココア・牛乳 エネルギー： 583kcal	レーズンパン 鯖のバター焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳 和風ツナピラフ エネルギー： 480kcal	クロワッサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・卵の花 もやしの味噌マヨネーズ和え ココア・牛乳 バターロール エネルギー： 687kcal	食パン イチゴジャム 鯖のバター焼き 落の炒め煮・豆腐ハンバーグ コンソメスープ・牛乳 塩ラーメン エネルギー： 549kcal	バターロール ブルーベリージャム じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜の和え物・マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 御飯 エネルギー： 449kcal	クルミパン リンゴジャム 鯖のバター焼き ミートボール・もずく酢 コンソメスープ・牛乳 御飯 エネルギー： 527kcal
夕食	御飯 鯖のピカタ 春雨ソテー さつま芋のサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 483kcal	親子丼 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： 511kcal	カラフルサラダ ぷりん コンソメスープ 和風ツナピラフ エネルギー： 478kcal	鯖のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー： 412kcal	春巻き インゲンの胡麻和え 果物 エネルギー： 476kcal	赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 617kcal	鶏肉のミリン漬け 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 479kcal
夕食	チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー： 483kcal	御飯 鯖の治部煮 白滝のピリ辛炒め ねぎの酢味噌和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 511kcal	御飯 肉じゃが 帆立風味フライ 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 478kcal	御飯 おでん コロケ 春菊としめじの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 412kcal	御飯 鯖の生姜漬け焼き 大根のツナ煮 ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 476kcal	御飯 トンカツ 茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 617kcal	御飯 鯖のおろし煮 じゃが芋の味噌そぼろ 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー： 479kcal
日計	エネルギー： 1505kcal 蛋白 56.1g 塩分 9.9g	エネルギー： 1610kcal 蛋白 65.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1564kcal 蛋白 53.7g 塩分 9.1g	エネルギー： 1566kcal 蛋白 64.6g 塩分 8.9g	エネルギー： 1495kcal 蛋白 61.6g 塩分 9.2g	エネルギー： 1580kcal 蛋白 61.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1502kcal 蛋白 65.6g 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。