

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	ご飯 味噌汁 ふのり・白菜 アスパラと野菜炒めおかかのせ (ベーコン・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 厚揚げ・絹さや 茄子と笹かまぼこの炒め煮 (白滝・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 人参・キャベツ 目玉焼き 付)玉ねぎとベーコン炒め	ご飯 味噌汁 白菜・ふのり 野菜しゅうまいあんかけ (ピーマン・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 ほうれん草・木綿豆腐 魚肉ソーセージと野菜の塩麹炒め (絹さや・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・人参 厚焼き玉子 付)大根おろし	ご飯 味噌汁 厚揚げ・わかめ じゃが芋の和風炒め (玉ねぎ・人参・ハム)
食	子持ちめかぶ 漬物 カゴメビフィズス	のり佃煮 漬物 牛乳	オクラと湯葉のお浸し 漬物  牛乳	ひきわり納豆 漬物  牛乳	大豆昆布 漬物 	里芋のそぼろあん 漬物 エリー	ところてん 梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 にら・もやし 鶏肉の照り焼き  付)パセリ カリフラワーの梅肉和え (わかめ・きゅうり) いちごロールケーキ	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・大根の葉 エビフライ 付)キャベツとコーン 切昆布とじゃが芋の煮物 (絹さや・人参)  白ごまプリン 	ご飯 味噌汁 小松菜・うずまき麩 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 付)ミニトマト かぼちゃサラダ (レーズン・ミックスベジタブル) 黄桃缶	ご飯 味噌汁 油揚げ・玉ねぎ 赤魚の香り味噌焼き 付)茄子 長芋のゆかり和え (人参) ミニたい焼き	ようかんツイスト/卵サンド シチュー トマトとツナのマリネ (ブロッコリー・コーン) 桃ゼリー エリー 	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・小ねぎ 鶏肉の唐揚げ 付)きゅうり、レモン 白菜の甘酢生姜和え (むき枝豆)  キウイフルーツ 	しょう油ラーメン 充填豆腐サラダ (夢豆腐・貝割れ大根・ミニトマト) パイン缶 
夕	ご飯 味噌汁 あさり・小ねぎ 豆腐ハンバーグ～あんかけ～ (しめじ・玉ねぎ・人参) しろ菜と錦糸卵のとびっこ和え (人参)	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・なめこ おでん風煮～味噌だれ～ (卵・大根・巾着他)  たことかぶの三杯酢	ご飯 味噌汁 長ネギ・とろろ昆布 鮭の塩焼き 付)大根おろし、しそ葉 れんこんと豚ひき肉のそぼろ煮 (ごぼう・人参)	ご飯 味噌汁 えのき・人参 治部煮風 (鶏肉・車麩・しいたけ他) 菜の花と人参のくるみ和え	ご飯 味噌汁 水菜・かぶ 豚肉の塩炒め (エリンギ・茎にんにく他) ひじきと高野豆腐の炒め煮 (人参・れんこん)	ご飯 味噌汁 かぼちゃ・ごぼう さばの塩焼き 付)玉ねぎ アスパラバター醤油炒め (ハム・しめじ・黄ピーマン)	ご飯 味噌汁 もやし・小松菜 枝豆がんもの白だし煮 (スナックえんどう・花形人参他) ちくわの磯辺揚げ 付)パセリ
栄養価	エネルギー 1389 kcal たんぱく質 42.9 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 46.9 g 脂 質 39.2 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 56.2 g 脂 質 38.4 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 66.0 g 脂 質 38.6 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 51.5 g 脂 質 51.8 g 食塩相当量 10.2 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 40.5 g 脂 質 33.3 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 71.5 g 脂 質 52.7 g 食塩相当量 10.9 g
野菜	200 g	256 g	213 g	194 g	276 g	225 g	177 g
備考					昼食はハン食です。喉つまりに気を付けて召し上がった下さい。		

*材料の都合で献立が変更になることがありますのでよろしくお願いします。