

週

間

献

立

表

5月



	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	ご飯 味噌汁 しろ菜・ふのり キャベツのそぼろ煮 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 うずまき麩・ほうれん草 厚焼き玉子 付)大根おろし	ご飯 味噌汁 長ネギ・絹さや 竹輪と野菜の生姜炒め (玉ねぎ・人参・ピーマン)	ご飯 味噌汁 わかめ・ズッキーニ 切干大根の炒め煮 (人参・なると・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・豆苗 白菜の卵とじ (三つ葉・小揚げ他)	ご飯 味噌汁 豆麩・小ねぎ さつま芋の金平炒め煮 (ちくわ・玉演技・人参)	ご飯 味噌汁 ごぼう・小松菜 ブロッコリーと卵の炒め物 (玉ねぎ・人参)
食	生姜の甘辛煮 梅干し カゴメビフィズス	あわび茸しぐれ煮 漬物 牛乳	塩辛 漬物 牛乳	とろろ芋 漬物 牛乳	ところてん 漬物 エリー	京風なめらか卵の花 漬物 エリー	ひきわり納豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 厚揚げ・大根の葉 鮭のバター醤油焼き 付)ミニトマト さやいんげんのゴマ和え (人参・錦糸卵) 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 なめこ・かぶ 豚肉のだししょう油炒め (玉ねぎ・赤ピーマン) 茄子の南蛮漬け (玉ねぎ・揚げ玉・貝割れ大根) マンゴー缶	シーフードカレー スープ 卵・小ねぎ 海藻サラダ (レタス・ツナ・コーン他) 豆乳ココアムース	ご飯 味噌汁 もやし・貝割れ大根 炒り鶏 (里芋・椎茸・絹さや他) ほうれん草と錦糸卵のわさびお浸し くずまんじゅう	ご飯 味噌汁 かぶ・わらび トンカツ 付)トマト 大根のかつお節サラダ (レタス・きざみ海苔・水菜他) キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺん・しろ菜 ホッケの梅煮 付)茄子 菜の花のとろろがけ (人参) アセロラゼリー	ナポリタンスパゲティー/コロッケ定食 スープ マカロニ・大根の葉 バンバンジー風サラダ (鶏肉・玉ねぎ・きゅうり) バナナ
食							
夕	ご飯 味噌汁 もやし・にら 鶏肉のオイスター漬け焼き 付)パセリ じゃが芋と人参の金平	ご飯 味噌汁 小松菜・とろろ昆布 ぎょうざの塩鍋風煮 (白菜・水菜・人参) 胡瓜と春雨の酢の物 (小ねぎ)	ご飯 味噌汁 菜の花・玉ねぎ メバルの塩焼き 付)スナッペンとう ごぼうと小揚げの炒め煮 (貝割れ大根・人参)	ご飯 味噌汁 れんこん・椎茸 厚揚げと炒り卵のキムチ炒め (キャベツ・にら他) カリフラワーの塩昆布梅和え (人参・ツナ)	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・チンゲン菜 かれいの塩焼き 付)ししとう炒め 小松菜の挽肉みそ炒め (人参)	ご飯 味噌汁 油揚げ・ほうれん草 豚肉のんにくしょう油炒め (赤ピーマン・アスパラ・しめじ他) じゃが芋バター煮 (人参)	ご飯 味噌汁 里芋・えのき 赤魚の煮付け 付)さやいんげん・花形人参 粒マスタード和え (ベーコン・コーンなど)
栄	エネルギー 1322 kcal たんぱく質 50.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 42.4 g 脂 質 51.4 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 56.2 g 脂 質 44.6 g 食塩相当量 11.7 g	エネルギー 1414 kcal たんぱく質 46.0 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1392 kcal たんぱく質 49.3 g 脂 質 32.0 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 44.9 g 脂 質 36.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 58.2 g 脂 質 29.9 g 食塩相当量 10.3 g
野菜	171 g	315 g	250 g	306 g	227 g	217 g	218 g
備					とんかつは食べやすいように斜めにカットしています。		選択食

*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。