

献立表

日付		朝	昼	夕
5月6日	日	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 葉大根のとろろ みそ汁 (キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え プリン	ご飯 炊き合わせ (絹揚げ・南瓜・大根) 麻婆なす キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		298 kcal/9.4 g/2.5g	475 kcal/21.3 g/13.1g	452 kcal/11.7 g/13.7g
5月7日	月	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁 (高野豆腐・わかめ)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と油揚げ煮浸し 金時豆 ミニたい焼き	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 竹輪と大根のおでん風 コーンと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		296 kcal/8.6 g/2.8g	491 kcal/18.8 g/9.3g	434 kcal/14.1 g/7.3g
5月8日	火	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁 (麩・キャベツ)	おろしきつねそば 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え 夏みかん	ご飯 ハンバーグトマト煮込み 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/10.0 g/3.2g	494 kcal/19.2 g/14.5 g	498 kcal/16.6 g/13.9g
5月9日	水	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁 (白菜・人参)	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物 バナナ	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		328 kcal/11.3 g/5.2g	411 kcal/17.1 g/9.3g	492 kcal/17.5 g/14.9g
5月10日	木	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁 (南瓜・玉葱)	鶏とごぼうの炊き込みご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます ぶどう	ご飯 鮭の醤油つけ焼き 豚じゃが 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		367 kcal/8.1 g/7.9g	526 kcal/15.4 g/14.1g	432 kcal/20.0 g/8.6g
5月11日	金	ご飯 炊き合わせ (絹揚げ・大根) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁 (キャベツ・人参)	ご飯 カニカマの卵焼き 野菜たっぷり焼きそば ほうれん草もやし胡麻和え りんご	ご飯 エビカツとシューマイ 大根の洋風煮 里芋の和風サラダ
熱量/タンパク質/脂質		282 kcal/7.0 g/2.6g	452 kcal/17.6 g/9.8g	530 kcal/15.5 g/16.6g
5月12日	土	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁 (なめこ・玉ねぎ)	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 さつま揚げの金平 ブロッコリーおかか和え ゼリー	ご飯 鶏の照り焼き 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/12.2 g/6.4g	403 kcal/15.4 g/5.7g	510 kcal/21.9 g/11.7g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。