

献立表

日付		朝	昼	夕
5月20日	日	ご飯 ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 鯖の塩焼き 枝豆の卵の花 ポテトマカロニサラダ ミニたい焼き	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		314 kcal/10.1 g/4.1g	483 kcal/19.6 g/15.4g	460 kcal/13.5 g/10.7g
5月21日	月	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 チキンカツの野菜あんかけ 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 夏みかん	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/11.1 g/5.4g	471 kcal/16.0 g/11.5g	438 kcal/17.2 g/12.0g
5月22日	火	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（白菜・白玉麩）	ご飯 アスパラとチキンのカレー キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		306 kcal/9.7 g/2.7g	465 kcal/15.3 g/12.6g	461 kcal/19.9 g/12.0g
5月23日	水	ご飯 大根のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 豚じゃがカレー風 きのこ竹輪のおろし和え ぶどう	ご飯 アジの南蛮漬け 水菜と油揚げ煮浸し 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/8.8 g/9.2g	477 kcal/13.7 g/11.5g	450 kcal/18.6 g/11.2g
5月24日	木	ご飯 ひじきの炒り煮 小松菜の浸し みそ汁（法菜・豆腐）	ご飯 タンドリーチキン ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え りんご	ご飯 エビ団子と野菜のクリーム煮 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.0 g/5.5g	504 kcal/21.2 g/16.4g	457 kcal/11.6 g/10.9g
5月25日	金	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	枝豆と揚げのおこわ メバルの煮付け マカロニナポリタン ポテトサラダ ゼリー	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		339 kcal/8.6 g/5.9g	587 kcal/24.3 g/17.3g	441 kcal/16.6 g/12.8g
5月26日	土	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ バナナ	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物
熱量/タンパク質/脂質		328 kcal/10.9 g/4.4g	549 kcal/12.6 g/19.7g	398 kcal/17.4 g/8.3g

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。