

献立表

日付		朝	昼	夕
5月13日	日	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め エビシューマイ 小松菜のナムル バナナ	ご飯 ツナとエビの卵焼き 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/15.2 g/5.9g	462 kcal/16.9 g/12.8g	439 kcal/16.9 g/11.5g
5月14日	月	ご飯 大豆と昆布の煮物 白菜の磯和え みそ汁（水菜・油揚げ）	冷やしサラダうどん 鶏じゃが いんげんの胡麻和え もも	ご飯 豚肉の焼き肉炒め 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		350 kcal/12.2 g/6.0g	413 kcal/14.6 g/11.4 g	483 kcal/24.1 g/13.7g
5月15日	火	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（白菜・小巻麩）	ご飯 チキン南蛮風 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 フルーチェ	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば キャベツの青じそ和え
熱量/タンパク質/脂質		280 kcal/7.4 g/1.6g	488 kcal/19.0 g/17.2g	471 kcal/19.5 g/11.3g
5月16日	水	ご飯 エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 ポークシチュー 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え オレンジ	ご飯 オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/10.6 g/11.2g	471 kcal/17.0 g/9.4g	410 kcal/15.6 g/8.5g
5月17日	木	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え フルーツカクテル	ご飯 鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		305 kcal/11.2 g/2.4g	474 kcal/17.1 g/12.7g	465 kcal/17.4 g/14.6g
5月18日	金	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（さつま揚げ・いんげん）	ご飯 白身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え パイナップル	ご飯 ロールキャベツトマトソース さつま揚げと根菜の煮物 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/12.7 g/7.9g	446 kcal/19.5 g/12.1g	464 kcal/13.4 g/10.4g
5月19日	土	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 煮込みハンバーグ ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ プリン	ご飯 厚揚げと大根煮のそばろがけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/13.7 g/10.6g	435 kcal/16.6 g/8.2g	426 kcal/19.3 g/9.7g

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。