

献立表

日付		朝	昼	夕
5月27日	日	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	ご飯 エビ団子の中華旨煮 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 もも	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		353 kcal/13.2 g/6.0g	425 kcal/17.1 g/9.5g	502 kcal/18.4 g/14.6g
5月28日	月	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	五目チラシずし 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ フルーチェ	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		308 kcal/8.6 g/3.3g	491 kcal/13.7 g/16.0g	476 kcal/16.8 g/15.5g
5月29日	火	ご飯 ツナじゃが煮  菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し オレンジ	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/10.4 g/2.4g	391 kcal/6.2 g/10.9g	521 kcal/19.9 g/16.0g
5月30日	水	ご飯 竹の子のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ フルーツカクテル	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		368 kcal/9.3 g/8.3g	466 kcal/15.4 g/8.5g	465 kcal/16.3 g/15.3g
5月31日	木	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	おろし天ぷらそば ひじきと大豆の煮物 キャベツと揚げの胡麻和え パイナップル	ご飯 煮込みハンバーグ 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/8.1 g/4.1g	442 kcal/20.6 g/9.6 g	425 kcal/16.9 g/6.6g
6月1日	金	ご飯 鯖の醤油漬焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと卵焼き  大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 プリン	ご飯 肉団子と茄子の甘酢炒め ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		350 kcal/16.2 g/6.7g	461 kcal/13.3 g/11.4g	473 kcal/13.8 g/13.0g
6月2日	土	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼き 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え ミニたい焼き	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/8.2 g/8.4g	449 kcal/17.0 g/10.9g	460 kcal/18.5 g/8.8g

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。