

献立表

日付		朝	昼	夕
5月5日	日	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁 (キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース煮 もやしとハムの中華和え みそ汁 (さつまいも・玉葱) 夏みかん	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	586 kcal/22.0 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g
5月6日	月	ご飯 さつまいも揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁 (高野豆腐・わかめ)	ご飯 エビフライとコロック  春菊の和え物 中華スープ (青梗菜・じゃが芋) バナナ	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/8.9 g/2.7g	555 kcal/12.7 g/8.6g	476 kcal/15.8 g/8.2g
5月7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)	五目チラシずし (金時豆) キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁 (豆腐・大根葉) ぶどう	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 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		389 kcal/11.2 g/3.8g	487 kcal/12.6 g/5.4g	528 kcal/17.6 g/15.9g
5月8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 (玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け  白菜と中華くらげの和え物 みそ汁 (水菜・油揚げ) ゼリー	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	511 kcal/18.9 g/10.2g	500 kcal/18.0 g/13.5g
5月9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)	ご飯 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁 (えのき・わかめ) もも	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつまいも揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	445 kcal/16.7 g/6.9g	549 kcal/14.0 g/12.6g
5月10日	金	ご飯 炊き合わせ (イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁 (キャベツ・人参)	ツナとごぼうの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁 (大根・葉) フルーチェ	ご飯 チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	570 kcal/16.2 g/16.6g	572 kcal/16.0 g/16.4g
5月11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 トンカツの卵とじ ブロッコリーおかか和え 中華スープ (豆腐・白菜) オレンジ	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	544 kcal/19.0 g/13.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g

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。