




献立表

日付		朝	昼	夕
5月19日	日	ご飯 ひじきの炒り煮  ソーセージのポテマカサラダ みそ汁 (法菜・玉子麩)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁 (水菜・大根) もも	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/9.7 g/10.1g	522 kcal/16.9 g/12.1g	476 kcal/12.9 g/8.6g
5月20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 (じゃが芋・はんぺん)	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁 (椎茸・わかめ) フルーチェ	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮  南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		401 kcal/10.8 g/4.5g	509 kcal/14.6 g/10.6g	500 kcal/20.0 g/11.5g
5月21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 (里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁 (白菜・白玉麩) オレンジ	ご飯 海老とアジのフライ 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		378 kcal/9.6 g/2.5g	539 kcal/16.9 g/14.8g	502 kcal/15.3 g/11.2g
5月22日	水	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ)	けんちんうどん 水菜と油揚げ煮浸し 春菊の和え物  フルーツカクテル	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		455 kcal/8.8 g/7.2g	386 kcal/14.9 g/5.8g	487 kcal/16.6 g/11.3g
5月23日	木	ご飯 炊き合わせ (カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁 (法菜・豆腐)	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 (玉ねぎ・椎茸) パイナップル	ご飯  アジの南蛮漬け 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		383 kcal/11.2 g/3.5g	471 kcal/15.3 g/8.2g	518 kcal/17.6 g/12.2g
5月24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)	五目チラシずし (えびと菜の花) ポテトサラダ みそ汁 (なめこ・わかめ) ミニたい焼き	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		392 kcal/8.9 g/4.6g	521 kcal/23.0 g/10.2g	475 kcal/16.7 g/13.4g
5月25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 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁 (水菜・もやし) 夏みかん	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	509 kcal/15.3 g/12.4g	501 kcal/17.6 g/15.5g

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。