

献立表

日付		朝	昼	夕
5月26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 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） バナナ	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		408 kcal/12.2 g/5.8g	557 kcal/14.6 g/9.6g	545 kcal/18.5 g/14.4g
5月27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）	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） ぶどう	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		363 kcal/8.6 g/3.0g	570 kcal/15.1 g/15.4g	493 kcal/16.8 g/14.7g
5月28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）	えんどうご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） ゼリー	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/10.6 g/2.7g	477 kcal/18.3 g/6.9g	573 kcal/12.5 g/18.9g
5月29日	水	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁（豆腐・椎茸） もも	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		447 kcal/13.0 g/9.6g	495 kcal/13.7 g/11.8g	447 kcal/15.1 g/8.4g
5月30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）	シーフードカレー ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ フルーチェ 	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/8.4 g/4.2g	561 kcal/21.8 g/11.8g	568 kcal/22.0 g/15.5g
5月31日	金	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） オレンジ	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん 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		416 kcal/14.3 g/7.2g	504 kcal/14.1 g/9.2g	475 kcal/15.4 g/10.6g
6月1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 ハムカツのブラウンソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） フルーツカクテル	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/8.3 g/7.4g	531 kcal/14.7 g/14.8g	473 kcal/18.2 g/8.2g

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。