

# 献立表

日付		朝	昼	夕
5月24日	日	ご飯 豚じゃが  もやしの甘酢和え  みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁（南瓜・えのき） フルーチェ	ご飯  さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/9.5 g/5.5g	536 kcal/17.2 g/14.6g	459 kcal/21.0 g/11.0g
5月25日	月	ご飯  さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ（白菜・コーン） オレンジゼリー	ご飯 カレーコロケと白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/16.1 g/6.8g	493 kcal/15.3 g/13.2g	592 kcal/14.7 g/15.4g
5月26日	火	ご飯  おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	きのご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱） フルーツカクテル	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	601 kcal/19.4 g/16.2g	521 kcal/18.7 g/12.3g
5月27日	水	ご飯  さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） パイナップル	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	468 kcal/18.1 g/4.0g	476 kcal/15.8 g/8.2g
5月28日	木	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）	ご飯 アスパラとウインナーのカレー 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え プリン	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
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/11.2 g/3.8g	571 kcal/14.8 g/14.7g	476 kcal/17.5 g/10.0g
5月29日	金	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） 夏みかん	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	517 kcal/19.1 g/10.2g	496 kcal/17.8 g/13.6g
5月30日	土	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） バナナ	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	496 kcal/17.5 g/6.9g	538 kcal/13.1 g/12.7g

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。