







献立表

日付		朝	昼	夕
5月3日	日	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） もも	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	513 kcal/15.2 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
5月4日	月	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） フルーチェ	ご飯 トンカツの卵とド 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	507 kcal/13.1 g/9.6g	536 kcal/17.8 g/13.9g
5月5日	火	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） オレンジゼリー	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	3 kcal/547.2 g/14.9g	491 kcal/16.6 g/14.7g
5月6日	水	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） フルーツカクテル	ご飯 カボチャ挽肉フラ  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 406 kcal/10.5 g/2.7g	463 kcal/16.8 g/6.9g	573 kcal/12.4 g/18.9g
5月7日	木	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	わかめ入きつねそば ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ パイナップル 	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 446 kcal/13.0 g/9.6g	640 kcal/29.5 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
5月8日	金	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）	ご飯 さばのしょうが煮  南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） プリン	ご飯 鶏肉のチリソー  若竹煮 春雨の中華和え
		熱量/タンパク質/脂質 394 kcal/8.4 g/4.2g	534 kcal/21.2 g/13.0g	530 kcal/16.6 g/14.2g
5月9日	土	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） 夏みかん	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 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	510 kcal/14.3 g/9.2g	444 kcal/18.3 g/4.7g

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。