

献立表

日付		朝	昼	夕
5月10日 	日	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 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） バナナ	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	595 kcal/16.4 g/14.5g	477 kcal/18.2 g/8.2g
5月11日	月	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） ぶどう	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	565 kcal/14.6 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
5月12日	火	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青菜・豆腐）	ご飯 シーフードシチュー 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 ソーστοンカツ  青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/9.2 g/2.8g	497 kcal/17.8 g/9.6g	514 kcal/16.4 g/12.9g
5月13日 	水	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 青菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） もも	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.8 g/5.9g	482 kcal/17.3 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
5月14日 	木	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（白菜・蒲鉾）	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） フルーチェ	ご飯  さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	562 kcal/14.2 g/13.5g	473 kcal/19.4 g/10.7g
5月15日	金	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜）	揚げとごぼうの炊き込みご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） オレンジゼリー	ご飯  チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		345 kcal/8.2 g/1.7g	559 kcal/20.1 g/11.3g	609 kcal/17.2 g/24.5g
5月16日	土	ご飯  ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	494 kcal/13.7 g/6.8g	517 kcal/13.7 g/14.9g

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。