

献立表

日付		朝	昼	夕
5月17日	日	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜） 	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） パイナップル	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	567 kcal/17.7 g/17.5g	509 kcal/20.4 g/13.1g
5月18日	月	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	五目チラシずし（ゆかり風味） おくらとカニカマの和え物 みそ汁（玉葱・さつま揚げ） プリン 	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレッツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/10.1 g/6.6g	422 kcal/14.1 g/4.6g	537 kcal/19.5 g/16.2g
5月19日	火	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） 夏みかん	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.3 g/3.3g	556 kcal/18.9 g/13.6g	526 kcal/18.4 g/15.0g
5月20日	水	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	わかめ海老天うどん 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え バナナ 	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/9.7 g/2.4g	544 kcal/20.3 g/8.0g	521 kcal/22.0 g/13.4g
5月21日	木	ご飯 鶏じゃが  オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） ぶどう	ご飯 メバルの煮付け  ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	474 kcal/14.7 g/7.1g	494 kcal/17.5 g/9.9g
5月22日	金	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁（豆腐・人参） ゼリー 	ご飯 酢鶏  さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	539 kcal/19.4 g/15.1g	518 kcal/13.7 g/12.0g
5月23日	土	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） もも	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	495 kcal/17.2 g/10.2g	463 kcal/13.8 g/7.4g

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。