

献立表

日付		朝	昼	夕
5月2日	日	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) 夏みかん	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		389 kcal/10.4 g/5.6g	546 kcal/19.9 g/15.2g	518 kcal/13.7 g/12.0g
5月3日	月	 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 サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) バナナ	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	550 kcal/17.8 g/9.4g	468 kcal/14.0 g/8.0g
5月4日	火	 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) ぶどう	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		420 kcal/9.5 g/5.5g	545 kcal/17.3 g/14.6g	446 kcal/20.5 g/9.9g
5月5日	水	 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)	中華ちまき すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え えび団子すまし汁(えび団子・卵) 水ようかん	ご飯 かに玉甘酢あん和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		422 kcal/16.2 g/6.8g	596 kcal/20.5 g/18.3g	490 kcal/14.6 g/11.7g
5月6日	木	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	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) もも	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		384 kcal/9.3 g/2.8g	547 kcal/16.2 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g
5月7日	金	ご飯 ウィナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	けんちんうどん 金時豆 春菊の和え物 フルーチェ	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		370 kcal/9.5 g/4.7g	576kcal/18.4 g/4.8g	468 kcal/15.4 g/7.8g
5月8日	土	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) オレンジゼリー	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		420 kcal/12.0 g/7.0g	473 kcal/18.3 g/9.9g	491 kcal/16.3 g/13.2g

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。