

献立表

日付		朝	昼	夕
5月16日	日	<p>ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根) もも</p>	<p>ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		473 kcal/10.4 g/8.1g	443 kcal/11.2 g/6.6g	449 kcal/18.2 g/8.7g
5月17日	月	<p>ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)</p>	<p>ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) フルーチェ</p>	<p>ご飯 エビカツとミニオムレツ 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</p>
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	644 kcal/17.1 g/24.1g	542 kcal/13.3 g/16.6g
5月18日	火	<p>ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)</p>	<p>ご飯 シーフードカレー ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/11.6 g/8.6g	504 kcal/21.0 g/6.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g
5月19日	水	<p>ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)</p>	<p>ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) パイナップル</p>	<p>ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		460 kcal/14.3 g/10.7g	526 kcal/15.0 g/12.2g	509 kcal/15.0 g/17.2g
5月20日	木	<p>ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)</p>	<p>ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) プリン</p>	<p>ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/12.1 g/5.2g	530 kcal/19.4 g/12.1g	451 kcal/19.0 g/6.0g
5月21日	金	<p>ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん)</p>	<p>ご飯 山菜チラシずし おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		398 kcal/10.0 g/4.4g	410 kcal/11.4 g/4.9g	502 kcal/20.3 g/11.6g
5月22日	土	<p>ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)</p>	<p>ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) 夏みかん</p>	<p>ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		393 kcal/10.9 g/4.8g	543 kcal/17.4 g/15.4g	482 kcal/13.7 g/12.8g

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。