

献立表

日付		朝	昼	夕
5月9日	日	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) パイナップル	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		397 kcal/10.0 g/6.4g	523 kcal/19.1 g/10.4g	496 kcal/17.8 g/13.6g
5月10日	月	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	菜めし さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) プリン	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	465 kcal/20.4 g/7.5g	550 kcal/13.8 g/14.6g
5月11日	火	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) フルーツカクテル	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.0 g/2.1g	513 kcal/13.6 g/14.4g	589 kcal/16.3 g/17.8g
5月12日	水	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロccoliーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) 夏みかん	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	523 kcal/17.6 g/11.9g	427 kcal/18.4 g/2.9g
5月13日	木	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	ご飯 ポーククリームシチュー 肉シューマイの枝豆あんかけ 小松菜のナムル バナナ	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		429 kcal/15.6 g/6.1g	588 kcal/18.3 g/9.2g	524 kcal/17.3 g/16.0g
5月14日	金	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) ぶどう	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/12.5 g/4.5g	459 kcal/17.5 g/8.2g	486 kcal/17.2 g/10.5g
5月15日	土	ご飯 玉子焼き 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(豆腐・菜の花) 水ようかん	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/12.0 g/6.7g	452 kcal/17.2 g/7.8g	561 kcal/22.3 g/17.5g

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。