

## 献立表

日付		朝	昼	夕
5月23日	日	<p>ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)</p>	<p>ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁(なめこ・大根) バナナ</p>	<p>ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		466 kcal/8.7 g/8.7g	536 kcal/18.8 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
5月24日	月	<p>ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)</p>	<p>ご飯 天津飯 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) ぶどう</p>	<p>ご飯 アジの揚げ浸し 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	426 kcal/11.7 g/4.4g	476 kcal/17.1 g/11.7g
5月25日	火	<p>ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)</p>	<p>ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) 水ようかん</p>	<p>ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル</p>
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/8.9 g/4.7g	500 kcal/17.1 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
5月26日	水	<p>ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)</p>	<p>ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) もも</p>	<p>ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.4 g/4.5g	515 kcal/15.4 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
5月27日	木	<p>ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)</p>	<p>わかめ海老天うどん 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 フルーチェ</p>	<p>ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	481 kcal/18.7 g/5.3g	536 kcal/17.8 g/13.9g
5月28日	金	<p>ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)</p>	<p>ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(ブロ・コーン) オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます</p>
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/7.6 g/2.6g	548 kcal/14.8 g/15.1g	491 kcal/16.9 g/14.9g
5月29日	土	<p>ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)</p>	<p>ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) パイナップル</p>	<p>ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ2</p>
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/10.3 g/2.7g	481 kcal/17.5 g/9.4g	576 kcal/11.9 g/18.1g

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。