

週間献立表

		5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
朝食	A 洋食	アスパラと海老のソテー ちんげん菜のドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳 1食分:407kcal	ウインナーの野菜炒め ツナサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1食分:479kcal	オムレツ ブロッコリーのサラダ パン ポタージュ 牛乳 1食分:455kcal	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 アスパラサラダ パン 牛乳 1食分:455kcal	ほうれん草と卵の炒め物 千切り野菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳 1食分:401kcal	バイクドエッグ かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1食分:402kcal	ハムと野菜のソテー 豆のごま和えサラダ パン パンブキンポタージュ 牛乳 1食分:487kcal
	B 和食	海老しんじょう煮 ちんげん菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 1食分:491kcal	豆腐のそぼろ煮 ツナサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1食分:529kcal	明太子と高菜のお粥 ほっけの塩焼き ブロッコリーのサラダ 牛乳 1食分:485kcal	いわしつみれの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1食分:494kcal	ほうれん草の卵とじ 千切り野菜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1食分:453kcal	じゃが芋とツナの炒め物 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1食分:461kcal	かぼちゃリゾット はんぺんマヨネーズ焼き 豆のごま和えサラダ 牛乳 1食分:554kcal
昼食	A	【開設記念献立】 赤飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 白菜漬け すまし汁 1食分:420kcal	豚肉のねぎ塩炒め ぜんまいの炒め煮 オレンジゼリー ごはん すまし汁 お肉 1食分:488kcal	さけの胡麻ダレ焼き 卵の花 なめ茸和え ごはん 味噌汁 お魚 1食分:480kcal	豚肉のハニーマスタード炒め レタスサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ お肉 1食分:651kcal	【こどもの日】 ピラフ チキンソテー マカロニサラダ クリームソーダ風ゼリー コーンポタージュ 1食分:776kcal	肉豆腐 南瓜の含め煮 ふきの酢味噌あえ ごはん 味噌汁 お肉 1食分:517kcal	豚肉の玉葱ソース ジャーマンポテト イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ お肉 1食分:537kcal
	B	 1食分:420kcal	めばるのねぎ味噌焼き ぜんまいの炒め煮 オレンジゼリー ごはん すまし汁 お魚 1食分:474kcal	牛とろたまうどん 卵の花 なめ茸和え お肉 1食分:672kcal	スパゲッティナポリタン レタスサラダ ヨーグルト コンソメスープ お肉 1食分:630kcal	 1食分:776kcal	さばの漬け焼き 南瓜の含め煮 ふきの酢味噌あえ ごはん 味噌汁 お魚 1食分:587kcal	海老のトマトクリームスパゲティ ジャーマンポテト イタリアンサラダ コンソメスープ お肉 1食分:501kcal
おやつ		ようかんロール 1食分:388kcal	人形焼 1食分:176kcal	フルーツパウンドケーキ 1食分:96kcal	ドームケーキ 1食分:102kcal	まごころすい一つ 1食分:80kcal	ブッセ 1食分:106kcal	マドレーヌ 1食分:166kcal
夕食	A	鶏肉の治部煮 茄子とピーマンの炒め物 カラフルサラダ ごはん すまし汁 お肉 1食分:519kcal	かれいの煮付け 筍の土佐煮 しろ菜のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 1食分:443kcal	さわらの山椒焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ぬた和え ゆかりごはん すまし汁 お魚 1食分:466kcal	ぶりの照り焼き 菜の花と海老の炒め物 漬物 ごはん 具沢山味噌汁 お魚 1食分:529kcal	豚肉の生姜焼 がんもどきの煮物 おくらの和え物 ごはん 味噌汁 お肉 1食分:571kcal	さけの塩焼 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 1食分:442kcal	カニ玉 切干大根の煮物 酢の物 ごはん 味噌汁 和食 1食分:537kcal
	B	ほっけの幽庵焼き 茄子とピーマンの炒め物 カラフルサラダ ごはん すまし汁 お魚 1食分:457kcal	牛肉とごぼうのしぐれ煮 筍の土佐煮 しろ菜のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1食分:580kcal	鶏肉の香味焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ぬた和え ゆかりごはん すまし汁 お肉 1食分:496kcal	筑前煮 菜の花と海老の炒め物 漬物 ごはん 具沢山味噌汁 お肉 1食分:421kcal	あじフライ がんもどきの煮物 おくらの和え物 ごはん 味噌汁 お魚 1食分:539kcal	つくねの照り焼 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1食分:509kcal	赤魚の粕漬 切干大根の煮物 酢の物 ごはん 味噌汁 お魚 1食分:411kcal
日計	A	1食分:1434kcal 脂肪:37.1g 食塩相:8.9g	1食分:1487kcal 脂肪:37.1g 食塩相:10.0g	1食分:1497kcal 脂肪:41.5g 食塩相:9.3g	1食分:1737kcal 脂肪:66.9g 食塩相:9.0g	1食分:1749kcal 脂肪:64.2g 食塩相:9.6g	1食分:1467kcal 脂肪:35.1g 食塩相:9.5g	1食分:1727kcal 脂肪:60.7g 食塩相:10.1g
日計	B	1食分:1456kcal 脂肪:37.8g 食塩相:9.9g	1食分:1659kcal 脂肪:45.6g 食塩相:8.3g	1食分:1749kcal 脂肪:54.8g 食塩相:12.8g	1食分:1667kcal 脂肪:40.5g 食塩相:10.9g	1食分:1769kcal 脂肪:55.1g 食塩相:9.2g	1食分:1663kcal 脂肪:48.4g 食塩相:9.3g	1食分:1632kcal 脂肪:45.5g 食塩相:9.6g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
朝食	A 洋食	海老ボールのスープ煮 ほうれん草としらすの和え物 パン 牛乳 1100kcal	ベーコンと茄子のトマト煮込み しろなのピーナツ和え パン 牛乳 1087kcal	ツナとキャベツのソテー ポテトサラダ パン ポタージュ 牛乳 1146kcal	さつまいものクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳 1078kcal	目玉焼き キャベツサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1111kcal	ピザトースト スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳 1125kcal	ソーセージとじゃが芋の炒め物 カリフラワーとツナのサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 1172kcal
	B 和食	肉団子の和風あん ほうれん草としらすの和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 1179kcal	さわらの西京焼 しろなのピーナツ和え ごはん 味噌汁 牛乳 1144kcal	梅と蒸し鶏の雑炊 竹輪の煮物 ポテトサラダ 牛乳 1150kcal	豚肉と野菜のソテー 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1154kcal	五目炒り卵 キャベツサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1153kcal	厚揚げと野菜の炒め物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1150kcal	豆乳リゾット 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとツナのサラダ 牛乳 1154kcal
昼食	A	【母の日】 ハッシュドビーフ シーザーサラダ デザート バターライス オニオンスープ 1179kcal	ハンバーグ オニオンソース いんげんソテー 新たまねぎと花野菜のサラダ ごはん キャロットポタージュ お肉 1153kcal	麻婆豆腐 餃子 チンゲン菜の和え物 ごはん 中華スープ 中華 1168kcal	さわらの竜田焼 ピーマンとやしのそぼろ炒め 白菜のじゃこ浸し ごはん 味噌汁 お魚 1150kcal	さけのバジル風味焼き アスパラとえびのソテー タラモサラダ ごはん コンソメスープ お魚 1146kcal	カレーライス トマトサラダ マスカットゼリー コンソメスープ カレー 1159kcal	厚揚げと牛肉のこのく旨炒め さつまいの甘煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁 お肉 1169kcal
	B	ほきのリヨネーズ焼き いんげんソテー 新たまねぎと花野菜のサラダ ごはん キャロットポタージュ お魚 1175kcal	塩ラーメン 餃子 チンゲン菜の和え物 ごはん キャロットポタージュ 種類 1149kcal	穴子の卵とじ丼 ピーマンとやしのそぼろ炒め 白菜のじゃこ浸し 味噌汁 丼 1140kcal	スパゲッティミートソース アスパラとえびのソテー タラモサラダ コンソメスープ 種類 1156kcal	たらのムニエル トマトサラダ マスカットゼリー ごはん コンソメスープ 丼 1146kcal	かれいの煮付け さつまいの甘煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁 お魚 1133kcal	
おやつ		バウムクーヘン 1121kcal	ドーナツ 1184kcal	ババロア 1194kcal	どらやき 1142kcal	パンケーキ 1165kcal	スイートポテト 1112kcal	原宿ドック 1109kcal
夕食	A	かれいのパン粉焼 アスパラとしめじのソテー キャベツのドレッシング和え ごはん コンソメスープ お魚 1140kcal	鶏肉のみぞれ煮 かぶの塩炒め 小松菜の白和え フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1155kcal	海老と高野豆腐の卵とじ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 青菜ごはん 味噌汁 和食 1143kcal	鶏肉のレモンバター焼き なす田楽 漬物 ごはん すまし汁 お肉 1159kcal	めばるの中華蒸し 春雨のさっと煮 ザーサイ和え ごはん 中華スープ お魚 1139kcal	タンドリーチキン そら豆とマカロニのソテー 三色和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1157kcal	さばの塩焼き 真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁 お魚 1156kcal
	B	豚肉のんにく醤油炒め アスパラとしめじのソテー キャベツのドレッシング和え ごはん コンソメスープ お肉 1150kcal	あじの南蛮焼き かぶの塩炒め 小松菜の白和え フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 1152kcal	肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 青菜ごはん 味噌汁 お肉 1152kcal	赤魚のもろみ味噌焼 なす田楽 漬物 ごはん すまし汁 お魚 1153kcal	チンジャオロース 春雨のさっと煮 ザーサイ和え ごはん 中華スープ お肉 1148kcal	ほきのバター醤油焼き そら豆とマカロニのソテー 三色和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 1152kcal	豚肉ときのこの和風ソテー 真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁 お肉 1149kcal
日計	A	1355kcal 炭水化物:53.2g 脂質:44.0g 食塩相:9.0g	1655kcal 炭水化物:54.9g 脂質:53.5g 食塩相:10.5g	1595kcal 炭水化物:59.6g 脂質:52.9g 食塩相:11.5g	1615kcal 炭水化物:61.5g 脂質:51.9g 食塩相:8.6g	1436kcal 炭水化物:66.4g 脂質:42.6g 食塩相:9.7g	1690kcal 炭水化物:52.3g 脂質:54.1g 食塩相:9.4g	1945kcal 炭水化物:62.0g 脂質:72.7g 食塩相:10.7g
日計	B	1585kcal 炭水化物:51.3g 脂質:56.0g 食塩相:8.8g	1694kcal 炭水化物:66.3g 脂質:42.2g 食塩相:10.5g	1620kcal 炭水化物:59.4g 脂質:43.0g 食塩相:12.2g	1676kcal 炭水化物:72.4g 脂質:43.6g 食塩相:9.3g	1640kcal 炭水化物:69.1g 脂質:45.2g 食塩相:11.8g	1600kcal 炭水化物:57.6g 脂質:35.7g 食塩相:8.7g	1660kcal 炭水化物:72.3g 脂質:41.3g 食塩相:9.1g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
朝食	A 洋食	ツナ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1177kcal	海老ボールのコンソメ煮 かにかまとブロッコリーのサラダ パン 牛乳 11387kcal	ベーコンと野菜のソテー パンプキンサラダ パン ポタージュ 牛乳 11563kcal	オムレツ コーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 11425kcal	チキンとかぶのクリーム煮 水菜としらすのサラダ パン 牛乳 11470kcal	肉団子のトマト煮 キャベツのおかか和え パン ポタージュ 牛乳 11455kcal	海老と野菜の炒め物 豆サラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 11499kcal
	B 和食	アスパラと海老の炒め物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11468kcal	三色信田の煮物 かにかまとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11506kcal	豚肉のみぞれ雑炊 ソーセージと卵の炒め物 パンプキンサラダ 牛乳 11584kcal	さわらのみりん漬焼 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 11526kcal	厚焼卵 水菜としらすのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11553kcal	里芋と竹輪の煮物 キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁 牛乳 11427kcal	鶏と生姜の中華粥 ツナと野菜の炒め物 豆サラダ 牛乳 11513kcal
昼食	A	カニクリームコロッケ ピーマンの塩炒め しる菜とじゃこのサラダ ごはん コンソメスープ 11517kcal	鶏肉のんにく醤油焼き 切干大根の煮物 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁 お肉 11533kcal	ほぎの黒酢あんかけ 南瓜の煮物 ぶどうゼリー ごはん 具沢山味噌汁 お魚 11642kcal	さばのムニエルカレー風味 菜の花のガーリックソテー コールスロー ごはん グリーンポタージュ お魚 11702kcal	牛肉とごぼうの煮込み じゃが芋金平 春雨の和え物 ごはん 味噌汁 お肉 11641kcal	【春の味覚お魚メニュー】 あじの香草焼き アスパラとベーコンのソテー 季節の果物 ごはん ポタージュ SPECIAL 	かれのチーズ風味ピカタ ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト ごはん コンソメスープ お魚 11458kcal
	B	和風たらこスパゲティ ピーマンの塩炒め しる菜とじゃこのサラダ コンソメスープ 11463kcal	さけと卵の二色丼 切干大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 丼 お肉 11473kcal	豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 ぶどうゼリー ごはん 具沢山味噌汁 お肉 11607kcal	なすとベーコンのトマトパスタ 菜の花のガーリックソテー コールスロー グリーンポタージュ お魚 11657kcal	月見うどん じゃが芋金平 春雨の和え物 お肉 11508kcal		チキンソテー パーベキューソース ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト ごはん コンソメスープ お肉 11520kcal
おやつ		黒糖まんじゅう 1166kcal	ミニたいやき 1189kcal	いちごクレープ 1189kcal	フルーツパウンドケーキ 1198kcal	パンナコッタ 1126kcal	生チョコカップケーキ 1175kcal	はちみつケーキ 1137kcal
夕食	A	豚肉と彩り野菜の味噌炒め ごま豆腐 なます わかめごはん すまし汁 お肉 11544kcal	ぶりの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 11633kcal	鶏肉の治部煮 ビーフン炒め 漬物 ごはん 味噌汁 お肉 11462kcal	豆腐ハンバーグ ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁 和食 11520kcal	たらの唐田焼 梅おろしソース いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁 お魚 11452kcal	ポークチャップ さつま芋の甘煮 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん すまし汁 お肉 11529kcal	豚肉のハニーマスタードソテー じゃが芋の炒め煮 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁 お肉 11539kcal
	B	ほっけの山椒焼き ごま豆腐 なます わかめごはん すまし汁 お魚 11424kcal	鶏つくねの照り焼き 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 11595kcal	赤魚のホイル焼き ビーフン炒め 漬物 ごはん 味噌汁 お魚 11444kcal	肉じゃが ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁 お肉 11589kcal	鶏肉の南部焼 いかと花野菜の炒め物 ほうれん草ののり浸し ごはん 味噌汁 お肉 11524kcal	めばるの味噌幽庵焼 さつま芋の甘煮 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん すまし汁 お魚 11488kcal	さけの塩焼き じゃが芋の炒め煮 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁 お魚 11505kcal
日計	A	11567kcal 炭水化物:50.3g 脂質:54.0g 食塩相:9.0g	11642kcal 炭水化物:70.3g 脂質:48.1g 食塩相:9.1g	11756kcal 炭水化物:54.1g 脂質:47.5g 食塩相:11.3g	11743kcal 炭水化物:58.1g 脂質:66.1g 食塩相:8.9g	11689kcal 炭水化物:71.1g 脂質:54.0g 食塩相:9.6g	11645kcal 炭水化物:63.8g 脂質:42.1g 食塩相:8.7g	11634kcal 炭水化物:71.6g 脂質:43.2g 食塩相:8.3g
日計	B	11421kcal 炭水化物:57.8g 脂質:27.0g 食塩相:11.7g	11663kcal 炭水化物:68.5g 脂質:39.9g 食塩相:9.3g	11724kcal 炭水化物:66.8g 脂質:50.9g 食塩相:9.1g	11838kcal 炭水化物:73.6g 脂質:53.7g 食塩相:11.6g	11711kcal 炭水化物:66.2g 脂質:51.3g 食塩相:10.3g	11576kcal 炭水化物:61.2g 脂質:31.6g 食塩相:8.5g	11675kcal 炭水化物:64.2g 脂質:52.2g 食塩相:7.8g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	5月22日(日)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	
朝食	A 洋食 ポイルウイナー チーズサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1料理 460kcal	ウイナーソーテ マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1料理 362kcal	ポテトのベーコン炒め しろなとコーンのサラダ パン ポタージュ 牛乳 1料理 467kcal	はんぺんチーズ焼 大根サラダ パン コンソメスープ 牛乳 1料理 382kcal	海老ボールのポトフ風 ツナとブロッコリーのサラダ パン 牛乳 1料理 422kcal	肉団子のクリーム煮 かにかまサラダ パン 牛乳 1料理 395kcal	スクランブルエッグ ほうれん草のドレッシング和え パン コーンポタージュ 牛乳 1料理 473kcal	
	B 和食 五目炒り卵 チーズサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1料理 520kcal	厚揚げと野菜の炒め物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1料理 584kcal	野菜たっぷり卵粥 ほっけの塩焼 しろなとコーンのサラダ 牛乳 1料理 439kcal	里芋のそぼろ煮 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1料理 512kcal	五目厚焼卵 ツナとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1料理 639kcal	魚河岸揚げの含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1料理 490kcal	白菜とツナのクリームリゾット 目玉焼き ほうれん草のドレッシング和え 牛乳 1料理 523kcal	
昼食	A 回鍋肉 焼餃子 山菜ナムル ごはん 中華スープ お肉 1料理 590kcal	サーモンフライ 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 お魚 1料理 494kcal	さばの味噌煮 焼がんものおろしのせ 和風サラダ ごはん すまし汁 お魚 1料理 587kcal	豚肉のスタミナ炒め 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 お肉 1料理 515kcal	チキンカレー フレッシュサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ カレー 1料理 515kcal	【初経メニュー】 筍御飯 かつおのカルパッチョ 桜エビと新玉葱の塩炒め フルーツあんみつ お吸い物 SPECIAL 1料理 396kcal		酢鶏 ザーサイ和え マンゴープリン ごはん 中華スープ お肉 1料理 587kcal
	B 塩ラーメン 焼餃子 山菜ナムル 麺類 1料理 490kcal	焼き鳥丼 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 丼 1料理 505kcal	けんちんうどん 焼がんものおろしのせ 和風サラダ 1料理 360kcal	かれの和風野菜あんかけ 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 お魚 1料理 427kcal	ほきのコーンマヨ焼き フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ お肉 1料理 446kcal	海老と野菜の中華炒め ザーサイ和え マンゴープリン ごはん 中華スープ 中華 1料理 569kcal		
おやつ	小倉パイ 1料理 39kcal	レモンケーキ 1料理 85kcal	カステラ 1料理 83kcal	プチシュー 1料理 81kcal	ロールケーキ 1料理 166kcal	ワッフル 1料理 121kcal	クリームコンフェ 1料理 81kcal	
夕食	A たらの味噌マヨネーズ焼き たけのこの土佐煮 もやしとニラのピリ辛和え ごはん すまし汁 お魚 1料理 386kcal	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 キャベツの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1料理 602kcal	鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 お肉 1料理 475kcal	さけの照り焼 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 菜めしごはん 味噌汁 お魚 1料理 507kcal	豚肉ときやべつの香味炒め 煮しめ 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 お肉 1料理 436kcal	赤魚の醤油麹焼き 卵の花炒り煮 長芋のわさび和え フルーツ ごはん すまし汁 お魚 1料理 481kcal	ささみロールカツ マカロニソーテ グリーンサラダ ごはん コンソメスープ お肉 1料理 519kcal	
	B 豚肉の山椒味噌焼き たけのこの土佐煮 もやしとニラのピリ辛和え ごはん すまし汁 お肉 1料理 489kcal	さわらの漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 キャベツの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 1料理 545kcal	めばるの香味ソース ひじきの炒り煮 漬物 ごはん 味噌汁 お魚 1料理 502kcal	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 菜めしごはん 味噌汁 お肉 1料理 428kcal	ほっけみりん漬焼き 煮しめ 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 お魚 1料理 403kcal	豚バラ大根 卵の花炒り煮 長芋のわさび和え フルーツ ごはん すまし汁 お肉 1料理 666kcal	デミチーズハンバーグ マカロニソーテ グリーンサラダ ごはん コンソメスープ 洋食 1料理 576kcal	
日計	A 1料理 1525kcal タンパク: 65.8g 脂質: 51.0g 食塩相: 11.1g	1料理 1783kcal タンパク: 61.2g 脂質: 62.0g 食塩相: 9.5g	1料理 1612kcal タンパク: 59.7g 脂質: 54.4g 食塩相: 11.3g	1料理 1465kcal タンパク: 64.8g 脂質: 38.2g 食塩相: 10.7g	1料理 1539kcal タンパク: 57.6g 脂質: 39.7g 食塩相: 9.4g	1料理 1393kcal タンパク: 60.5g 脂質: 32.4g 食塩相: 9.1g	1料理 1670kcal タンパク: 60.7g 脂質: 46.7g 食塩相: 9.3g	
日計	B 1料理 1588kcal タンパク: 63.5g 脂質: 46.8g 食塩相: 11.5g	1料理 1719kcal タンパク: 67.7g 脂質: 50.3g 食塩相: 10.0g	1料理 1384kcal タンパク: 60.0g 脂質: 38.0g 食塩相: 10.1g	1料理 1448kcal タンパク: 65.5g 脂質: 24.8g 食塩相: 9.1g	1料理 1654kcal タンパク: 61.4g 脂質: 46.7g 食塩相: 8.9g	1料理 1673kcal タンパク: 59.8g 脂質: 51.6g 食塩相: 8.5g	1料理 1749kcal タンパク: 60.6g 脂質: 56.7g 食塩相: 11.0g	

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)			
朝食	A 洋食	オムレツ ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 E1料: 528kcal	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳 E1料: 442kcal	肉野菜炒め スパゲティサラダ パン ポタージュ 牛乳 E1料: 535kcal			
	B 和食	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E1料: 519kcal	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E1料: 527kcal	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 E1料: 543kcal			
昼食	A	たらの油淋ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ E1料: 524kcal	さばの焼きおろし煮 ふきと生揚げの煮物 しろなの胡桃和え ごはん 味噌汁 E1料: 602kcal	チキンのグリル ゆず胡椒ソース アスパラとベーコンソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ E1料: 557kcal			
	B	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え E1料: 501kcal	梅とろろ昆布うどん ふきと生揚げの煮物 しろなの胡桃和え E1料: 203kcal	あじのムニエルカレー風味 アスパラとベーコンソテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ E1料: 482kcal			
おやつ		プリン E1料: 84kcal	栗まんじゅう E1料: 93kcal	抹茶クリームパンケーキ E1料: 56kcal			
夕食	A	筑前煮 なすの甘辛炒め 青じそ和え ごはん 味噌汁 E1料: 504kcal	豚肉のソテーおろしソース 大根のほたてあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 E1料: 556kcal	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 御飯 味噌汁 E1料: 478kcal			
	B	ぶりの照り焼き なすの甘辛炒め 青じそ和え ごはん 味噌汁 E1料: 590kcal	赤魚の西京焼き 大根のほたてあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 E1料: 486kcal	牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 御飯 味噌汁 E1料: 643kcal			
日計	A	E1料: 1640kcal 脂肪: 53.3g 食塩相: 10.2g	E1料: 1693kcal 脂肪: 62.6g 食塩相: 9.0g	E1料: 1626kcal 脂肪: 53.1g 食塩相: 10.4g			
日計	B	E1料: 1694kcal 脂肪: 54.6g 食塩相: 10.3g	E1料: 1309kcal 脂肪: 26.4g 食塩相: 10.3g	E1料: 1724kcal 脂肪: 59.7g 食塩相: 10.1g			

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。