

# 週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
5/7 (日)	菜飯がゆ 野菜炒め ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 ナムル	ご飯 八宝菜 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 63.7 g 塩分相当量 6.5 g
5/8 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き まいたけのすまし汁 ほうれん草の和え物	☆新メニュー☆ ご飯 鶏肉と白菜の クリーム煮 パプリカの生姜炒め トマトサラダ	紅茶 クリームワッフル	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.5 g
5/9 (火)	茶粥 小松菜のソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ チキンカレー ピーマンソテー 卵サラダ	ご飯 カレーのバター醤油 冬瓜のくず煮 オクラのお浸し	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 70.7 g 塩分相当量 6.7 g
5/10 (水)	抹茶ツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の味噌焼き 高野豆腐の煮物 きのこの和え物	ご飯 温しゃぶ エンドウとツナの 炒め物 白菜の和え物	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 1774 kcal たんぱく質 71.2 g 塩分相当量 6.2 g
5/11 (木)	鮭雑炊 厚揚げの煮物 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ ご飯 回鍋肉 牛肉コロッケ フルーツ(みかん)	ご飯 カレーの煮付け れんごんの炒め物 大根の青じそ和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 70.8 g 塩分相当量 6.7 g
5/12 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 マスのムニエル 野菜炒め カリフラワーサラダ	ご飯 豚肉のきのこあんかけ じゃがいもの煮物 キャベツの ポン酢和え	☆ナナカフェ☆ 煎茶 抹茶キットカット	エネルギー 1791 kcal たんぱく質 47.8 g 塩分相当量 5.8 g
5/13 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	麦ご飯 豚肉とごぼうの しぐれ煮 ブロッコリーソテー もずくす和え	ご飯 あじのもみじ焼き 車麩の煮物 ほうれん草の 柚子和え	煎茶 クリームどら焼き	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 5.1 g