

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
5/14 (日)	ゆかり雑炊 あんかけ炒り卵 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ホキの竜田揚げ じゃが芋と ピーマンのソテー 小松菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き カリフラワーの カレー炒め めかぶのとろろ和え	煎茶 ブルーチェ	エネルギー 1770 kcal たんぱく質 65.4 g 塩分相当量 6.3 g
5/15 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト オクラのおかか和え	ご飯 鯖の塩麹焼き さつま揚げの煮物 もやしのゆかり和え	煎茶 バウムクーヘン	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 5.4 g
5/16 (火)	鶏雑炊 ほうれん草のソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスのちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 白菜のわさび醤油	ご飯 鶏肉の治部煮 がんもの煮物 揚げ茄子の ポン酢和え	煎茶 ストロベリーゼリー	エネルギー 1722 kcal たんぱく質 73.6 g 塩分相当量 6.2 g
5/17 (水)	メロンパン ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ 小松菜の煮浸し いんげんの胡麻和え	ご飯 あじの味噌漬け焼き カリフラワーソテー とろろ芋	紅茶 ココアワッフル	エネルギー 1793 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 5.2 g
5/18 (木)	わかめ雑炊 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆ファミレス風ランチ☆ ご飯 煮込みハンバーグ (付け合わせ) フルーツ寒天	ご飯 豚肉とにらの炒め物 さつま芋の煮物 バンバンジー	煎茶 梅まんじゅう	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 63.9 g 塩分相当量 6.4 g
5/19 (金)	食パン マカロニソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 豚皿 きんぴらごぼう 青梗菜の塩昆布和え	ご飯 さわらの ごまだれ焼き はんぺんの煮物 白菜の磯香和え	煎茶 ようかん	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 6.5 g
5/20 (土)	あんぱん 南瓜サラダ フルーツ寒天 (桃) 牛乳	ご飯 鯖の照焼き 南瓜のそぼろ煮 春雨の和え物	ご飯 チキンの マスタード焼き 生揚げと大根の煮物 青梗菜の胡麻和え	煎茶 びわ蒸しケーキ	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 71.5 g 塩分相当量 4.8 g