

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
5/21 (日)	梅粥 さつま揚げの中華炒め しめじの味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 若鶏のトマト煮 ブロッコリーソテー しめじのマリネ	ご飯 さわらの照焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え	☆誕生日メニュー☆ コーヒー ショートケーキ	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 73.3 g 塩分相当量 6.5 g
5/22 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 メヌケの蒸し物 茄子の煮浸し 小松菜の磯香和え	ご飯 肉豆腐 ピーマンソテー キャベツの梅和え	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 マドレーヌ 小倉バウム	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 70.4 g 塩分相当量 6.5 g
5/23 (火)	わかめ雑炊 もやしの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 酢豚 れんこんの炒め煮 梅肉冷奴	ご飯 さばの塩焼き 車麩の煮物 青梗菜の和え物	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 64.5 g 塩分相当量 5.6 g
5/24 (水)	ストロベリーツイスト スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 さわらの漬け焼き 厚揚げと野菜の炒め物 白菜の和え物	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにあん ほうれん草のお浸し	煎茶 いちごどら焼き	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 71.0 g 塩分相当量 4.7 g
5/25 (木)	菜飯がゆ さつま揚げの煮物 もやしの味噌汁 ヨーグルト	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き さつま芋の甘煮 フルーツ(桃)	ご飯 さわらのムニエル ふきの信田煮 ごぼうサラダ	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1786 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 6.5 g
5/26 (金)	食パン いんげんソテー バナナ 牛乳	ご飯 マスのパン粉焼き ～オーロラソース～ コンソメスープ ハムサラダ	ご飯 麻婆茄子 煮奴 中華和え	煎茶 プチシュー	エネルギー 1719 kcal たんぱく質 66.3 g 塩分相当量 5.7 g
5/27 (土)	クリームパン マカロニソテー フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鶏じゃが 五目豆 もやしの和え物	ご飯 赤魚の味噌煮 青梗菜の炒め物 大根とわかめの酢の物	☆選べるおやつ☆ 煎茶 スイスパウム 蒸しケーキ 黒糖まんじゅう	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 5.7 g