

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
5/28 (日)	茶粥 野菜炒め ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	☆麺メニュー☆ ゆかりご飯 きつねそば じゃが芋のツナ煮 小松菜の辛し和え	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 れんごんの炒め物 めかぶの和え物	煎茶 フルーツあんみつ	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 7.4 g
5/29 (月)	食パン ウインナーソテー フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鶏肉の照焼き 揚げだし豆腐 もやしの和え物	ご飯 赤魚のおろし煮 春雨炒め 白菜の胡麻和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1715 kcal たんぱく質 71.8 g 塩分相当量 5.4 g
5/30 (火)	ゆかり雑炊 キャベツの炒め煮 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 マスのピザ焼き 豆腐のえびあんかけ フルーツ(パイン)	☆新メニュー☆ チキンの コーンクリーム煮 さつま芋の甘煮 ツナサラダ	ココア パウンドケーキ	エネルギー 1745 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 6.4 g
5/31 (水)	ジャムパン マカロニソテー バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ 高島とんちゃん丼 豆腐の味噌汁 漬物	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 竹輪の磯辺焼き 蒸し鶏の和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 72.7 g 塩分相当量 6.5 g
6/1 (木)	鮭雑炊 ブロッコリーソテー わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉と絹揚げの甘辛煮 切り昆布と 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ホキのマヨ焼き 車麩の煮物 白菜のお浸し	紅茶 カットロール	エネルギー 1732 kcal たんぱく質 71.8 g 塩分相当量 6.5 g
6/2 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 さわらの照焼き 切干大根の煮物 とろろ	ご飯 チキンチャップ さうまいもの オレンジ煮 青梗菜のゆかり和え	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 6.3 g
6/3 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 すきやき風煮 いんげんのソテー オクラの菜種和え	ご飯 鯖の野菜あんかけ ひじきの煮物 もやしのボン酢和え	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 68.4 g 塩分相当量 6.2 g