

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
5/11 (日)	わかめ雑炊 ほうれん草ソテー えのきの味噌汁 ヨーグルト	☆麺メニュー☆ 山菜そば じゃがいもの そぼろ煮 フルーツ(パイン)	ご飯 さばの味噌煮 出汁巻き玉子 青梗菜のお浸し	☆ナナカフェ☆ 煎茶 母の日練切り	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 7.6 g
5/12 (月)	食パン 白菜のコンソメ煮 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	麦ご飯 麻婆豆腐 さつま揚げの煮物 おろし和え	ご飯 さわらの梅香焼き ほうれん草の 玉子とじ ごぼうサラダ	煎茶 ババロア	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 70.0 g 塩分相当量 7.3 g
5/13 (火)	梅粥 ブロッコリーソテー キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の照焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のごま和え	ご飯 カレーの 味噌マヨ焼き キャベツの 明太子炒め フルーツ(パイン)	紅茶 カットパウム	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 63.0 g 塩分相当量 6.1 g
5/14 (水)	シュガーコッペ チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ ポークカレー コールスローサラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 鶏肉の治部煮 じゃがいもの のり塩バター いんげんの ピーナッツ和え	煎茶 ミルクまんじゅう	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 62.4 g 塩分相当量 6.0 g
5/15 (木)	玉子雑炊 キャベツの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たら照焼き さつま芋と 切昆布の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 卵の千草焼き 南瓜のいとこ煮 バンバンジー	煎茶 マスカットゼリー	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 6.5 g
5/16 (金)	食パン 玉子サラダ バナナ 牛乳	ご飯 酢豚 じゃがいもの 味噌汁 ほうれん草の 梅肉和え	ご飯 赤魚の山椒焼き もやしの甘辛炒め フルーツ(みかん)	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 5.7 g
5/17 (土)	りんりんりんご マカロニサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 じゃがいもの 味噌バター炒め キャベツのごま和え	ご飯 ホキの幽庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーの チーズ和え	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 5.1 g