

# 週

# 間

# 献

# 立

# 表



	5月 7日 (日)	5月 8日 (月)	5月 9日 (火)	5月 10日 (水)	5月 11日 (木)	5月 12日 (金)	5月 13日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 えのき・豆苗 ごぼうと小揚げのピリ辛炒め煮 (人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 じゃが芋・水菜 鮭の塩焼き 付)玉ねぎ青のり炒め	ご飯 味噌汁 かぶ・長ネギ オムレツ～和風あんかけ～ (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 舞茸・ふのり さつま揚げの照り煮 (玉ねぎ・さやいんげん・人参)	ご飯 味噌汁 ごぼう・人参 ちくわとキャベツの磯辺炒め (赤ピーマン・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 なめこ・うずまき麩 ふわふわ卵中華炒め (小松菜・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 じゃが芋・わかめ わらびの炒め煮 (白菜・人参)
食	塩辛 漬物 カゴメビフィズス	のり佃煮 漬物 牛乳	落と筍のごま和え 漬物 牛乳	とろろ芋 漬物 牛乳	刻み昆布の佃煮 漬物 エリー	五目豆 漬物 エリー	ひきわり納豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 油揚げ・小ねぎ 赤魚の塩麹漬け焼き 付)ほうれん草炒め 茄子の揚げびたし (オクラ・花形人参) マンゴー缶	ごま塩おにぎり/わかめおにぎり ジンギスカン 漬物	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・もやし 煮込みハンバーグ 付)カリフラワー じゃが芋のそぼろ煮 (豆プラス・グリーンピース) ヨーグルトいちごソース	カレーライス スープ 卵・小ねぎ 海藻サラダ (胡瓜・レタス・玉ねぎ) 梨缶	ご飯 味噌汁 水菜・あさり アジフライ 付)アスパラとコーンの炒め トマトのもずく酢和え (むき枝豆) キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 大根・にら マーボー茄子 (豚ひき肉・グリーンピース・長ネギ) 海藻麺サラダ (レタス・きゅうり・玉ねぎ) パイン缶	梅おぼろうどん 豆腐のポン酢かけ (貝割れ大根・おろし生姜) バナナ
夕	ご飯 味噌汁 卵・にら 鶏肉と大根の煮物 (白滝・人参) 胡瓜とかにかまのわさびマヨ和え (コーン)	温にゆうめん 卵豆腐 (むき枝豆)	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・にら たらの味噌バターホイル焼き風 (玉ねぎ・人参・ピーマン) 菜の花ののり佃煮和え (人参)	ご飯 味噌汁 豆麩・しろ菜 豆腐巾着の煮物 (冬瓜・絹さや・人参) さつま芋のサラダ (玉ねぎ・ミックスベジタブル)	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・絹さや 鶏肉のネギ塩焼き 付)ブロッコリー 白菜と厚揚げの煮びたし (大根の葉・人参)	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・とろろ昆布 さばの塩焼き 付)玉ねぎ炒め 大根とさつま揚げの煮物 (人参・さやいんげん)	ご飯 味噌汁 かぶ・ほうれん草・ふのり かれいの煮魚 付)花形人参・小ねぎ さつま芋の天ぷら 付)パセリ
栄養価	エネルギー 1419 kcal たんぱく質 49.7 g 脂 質 32.4 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 65.3 g 脂 質 43.6 g 食塩相当量 10.5 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 56.9 g 脂 質 29.5 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 49.3 g 脂 質 43.0 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1308 kcal たんぱく質 44.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 42.6 g 脂 質 34.9 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 59.3 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 15.1 g
野菜	308 g	200 g	183 g	292 g	258 g	260 g	150 g
備考		観桜会				海藻麺サラダ…海藻麺は春雨っぽいけど少し違う、プチプチ感が楽しめる一品です	

\*材料の都合で献立が変更になることがありますのでよろしくお願いします。