

週

間

献

立

表



	5月 14日 (日)	5月 15日 (月)	5月 16日 (火)	5月 17日 (水)	5月 18日 (木)	5月 19日 (金)	5月 20日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・絹さや ブロッコリーのコンソメ炒め (魚肉ソーセージ・玉ねぎ・黄ピーマン)	ご飯 味噌汁 厚揚げ・もやし 人参たっぷり炒り豆腐 (ハム・むき枝豆・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 大根・小ねぎ ハムエッグ 付)キャベツ	ご飯 味噌汁 えのき・小松菜 いわし生姜煮 付)しろ菜炒め	ご飯 味噌汁 じゃが芋・白菜 落の金平炒め煮 (さつま揚げ・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 菜の花・水菜 スクランブルエッグ 付)チンゲン菜炒め	ご飯 味噌汁 舞茸・小ねぎ スナップえんどうとえびの和風炒め (黄ピーマン・玉ねぎ)
食	かける卵ソース 漬物 カゴメビフィズス	梅大根 漬物 牛乳	湯葉ときくらげの炒め物 漬物	大豆昆布 漬物 牛乳	とろろ芋 漬物 エリー	ひきわり納豆 漬物 エリー	彩り野菜の白和え 漬物 牛乳
昼	ちらし寿司 すまし汁 三つ葉・かまぼこ 野菜しゅうまいあんかけ (貝割れ大根・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 豆麩・しろ菜 鶏肉のしょう油マヨ焼き 付)茄子	いちごジャムサンド/ポテトサラダパン 野菜スープ コールスローサラダ (赤ピーマン・かにかまなど)	ご飯 味噌汁 あさり・わかめ 豚肉の生姜焼き 付)ミニトマト・パセリ	ご飯 味噌汁 なめこ・かぶ 鮭のちゃんちゃん焼き (キャベツ・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 ほうれん草・油揚げ 鶏肉の味噌漬け焼き 付)パセリ	肉そば ナムル和え (チンゲン菜・もやし・かにかま)
食	トマトサラダ (コーン) 小豆抹茶ようかん	キャベツとツナの塩昆布和え (人参) ぶどうゼリー	みかん缶 牛乳	ほうれん草と人参のごま和え 吹雪まんじゅう	菜の花と干しエビの白だし和え (人参) キウイフルーツ	ごぼうサラダ (玉ねぎ・五種豆と五穀・赤ピーマン) ブルーベリーソースヨーグルト	バナナ
夕	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・大根の葉 豚肉の塩こしょう焼き 付)小松菜炒め	ご飯 味噌汁 舞茸・豆苗 赤魚の塩焼き 付)大根おろし	ご飯 味噌汁 はんぺん・長ネギ 豚肉と玉ねぎの煮物 (スナップえんどう・花形人参)	ご飯 味噌汁 ごぼう・ふのり 水餃子〜ポン酢しょう油〜 (白菜・しめじ・人参)	ご飯 味噌汁 うずまき麩・チンゲン菜 焼き肉たれ炒め (もやし・玉ねぎ・茎にんにくなど)	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・とろろ昆布 ホッケの塩焼き 付)ハッシュドポテト	ご飯 味噌汁 大根・貝割れ大根 かぼちゃコロッケ 付)キャベツ
食	チンゲン菜の生姜和え (しらす干し・もやし)	里芋とちくわの煮物 (人参)	菜の花なめ茸和え (人参)	ブロッコリー炒り卵サラダ (人参)	マカロニサラダ (胡瓜・ミックスベジタブル)	揚げ出し豆腐 (小ねぎ・生姜)	ささ身と胡瓜の辛し和え (人参)
栄養価	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 44.5 g 脂 質 33.0 g 食塩相当量 10.1 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 59.0 g 脂 質 39.6 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 51.2 g 脂 質 59.2 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 51.9 g 脂 質 42.7 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1409 kcal たんぱく質 46.9 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 57.0 g 脂 質 37.0 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 48.0 g 脂 質 37.5 g 食塩相当量 10.5 g
野菜	223 g	209 g	254 g	209 g	300 g	112 g	213 g
備考	母の日						

\*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。