



週間献立表



	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)
朝	御飯 大根の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉ともやしの炒め 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) みそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と野菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン 南瓜とベーコンのソテー シム コンソメスープ 乳製品
昼	赤飯 魚の竜田焼き(サバ) フルーツ 菜の花の白和え 味噌汁	御飯 鶏唐揚げ かぼちゃの含め煮 漬物 ワカメスープ	御飯 鶏肉のピザ風焼き 青梗菜のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	かしわうどん ふわふわ揚げ 中華風和え物 おにぎり	御飯 ハンバーグ スパゲッティナポリタン フルーツ みそ汁	ビーフカレー 薬味 コールスローサラダ コンソメスープ	御飯 白身フライ ピタッ和え 漬物 菜の花スープ
夕	御飯 豚肉の味噌炒め たけのこの五目煮 漬物 すまし汁	御飯 ミートローフ ごまマヨネーズ フルーツ 味噌汁	御飯 魚の天ぷら(赤魚) ひじきと大豆の炒り煮 漬物 みそ汁	御飯 ふくさ蒸し 揚げなすのぼん酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 魚の味噌煮(赤魚) 椎茸とピーマンのマヨ炒め 漬物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 わかめの酢の物 フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ みそ汁
日計	1741kcal 卵白ク:61.1g 脂質:37.2g 食繊維:12.9g 鉄:9.4mg 食塩相:6.9g	1503kcal 卵白ク:56.9g 脂質:36.2g 食繊維:12.8g 鉄:7.3mg 食塩相:5.8g	1507kcal 卵白ク:60.0g 脂質:35.5g 食繊維:10.2g 鉄:7.3mg 食塩相:6.3g	1763kcal 卵白ク:64.1g 脂質:52.4g 食繊維:6.6g 鉄:8.4mg 食塩相:8.3g	1536kcal 卵白ク:49.4g 脂質:33.9g 食繊維:10.1g 鉄:7.1mg 食塩相:6.7g	1520kcal 卵白ク:49.9g 脂質:39.6g 食繊維:12.6g 鉄:7.9mg 食塩相:7.3g	1526kcal 卵白ク:49.7g 脂質:47.6g 食繊維:11.5g 鉄:6.8mg 食塩相:6.4g



週間献立表



	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)	5月14日(日)
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 卵とじ 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のﾊﾞｰｺﾝソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙとｶﾏの炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風煮 みそ 味噌汁 乳製品	ｷｬﾚｯﾄﾊﾟﾝ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾟ 乳製品
昼	御飯 豚肉の生姜焼き 揚げ出し豆腐 漬物 味噌汁	御飯 魚の焼きおろし煮 <small>(赤魚)</small> なすのオイスター炒め フルーツ かきたま汁	味噌ラーメン フルーツ おくらのおかか和え おにぎり	御飯 チキンｶｯｼﾞ なすのﾄﾏﾄ煮 漬物 ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾟ	ちらし寿司 天ぷら 茶碗蒸し 菜の花の和え物 デザート	御飯 ｶｯｼﾞ 胡瓜の和え物 フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉と牛蒡の甘酢炒め ツナソテー フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のグラタン風 <small>(赤魚)</small> 野菜のﾗｲｰ フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉のピリ辛ごま味噌焼き 白菜の中華炒め 漬物 春雨スープ	御飯 魚のカレームニエル <small>(サバ)</small> ブロッコリーのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 肉団子とﾄﾏﾄのｺﾞﾐﾝｼﾞ ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞの塩昆布和え フルーツ みそ汁	御飯 豆腐ステーキ 南風と鶏肉の煮物 漬物 味噌汁	御飯 つくね焼 なすと豚バラの味噌炒め 漬物 ずまし汁	御飯 チーズ入りコロケ 漬物 オクラのごまマヨ和え コンソメスープ
日計	1食分:1563kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:57.6g 脂質:33.5g 食繊維:12.5g 鉄:7.4mg 食塩相:6.7g	1食分:1528kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:59.2g 脂質:38.7g 食繊維:8.9g 鉄:7.7mg 食塩相:6.7g	1食分:1590kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:61.0g 脂質:38.7g 食繊維:10.6g 鉄:8.6mg 食塩相:7.5g	1食分:1594kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:53.7g 脂質:42.7g 食繊維:11.6g 鉄:6.5mg 食塩相:7.1g	1食分:1602kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:59.0g 脂質:37.1g 食繊維:10.2g 鉄:9.5mg 食塩相:7.8g	1食分:1517kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:52.7g 脂質:36.0g 食繊維:10.5g 鉄:8.7mg 食塩相:7.7g	1食分:1697kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:55.5g 脂質:51.5g 食繊維:12.5g 鉄:6.9mg 食塩相:7.3g