



週間献立表



	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)
朝	御飯 白菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子ときのこの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 五目きんぴら 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 野菜のふわふわ卵あんかけ 味のり 味噌汁 乳製品	パンキンパン じゃがいもの青のりバター炒め コーンスープ 乳製品
昼	そば 鶏天 ほうれん草の和え物 おにぎり	御飯 ミックスフライ じゃが芋の煮物 漬物 のっぺい汁	御飯 魚のタルタル焼(カレイ) スタッフエンドウとえびの炒め物 漬物 豚汁	筍御飯 鶏肉の塩麹焼 キャベツのみそ炒め フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のきのこ入り 茄子の南蛮酢 漬物 みそ汁	御飯 メンチカツ 七切り昆布の煮物 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉のわさび醤油焼き 彩り炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 豚肉の粗挽きマスタード焼 ビーフンのカレー炒め 漬物 みそ汁	御飯 スパニッシュオムレツ もやしのかき揚げ炒め フルーツ みそ汁	御飯 和風ハンバーグ 白菜の塩昆布和え フルーツ みそ汁	御飯 豚肉の生姜焼き かぶ葛煮 漬物 味噌汁	ポークカレー 春雨の和え物 ヨーグルト スープ	御飯 魚のムニエル(赤魚) 大根の炒め煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の菜種焼き(ホキ) 白菜中華煮 漬物 すまし汁
日	I補給:-1524kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:57.1g 脂質:33.9g 食繊維:10.7g 鉄:8.4mg 食塩相:7.3g	I補給:-1509kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:55.0g 脂質:32.5g 食繊維:9.0g 鉄:7.4mg 食塩相:6.5g	I補給:-1562kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:58.5g 脂質:38.1g 食繊維:14.8g 鉄:8.0mg 食塩相:6.2g	I補給:-1524kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:52.3g 脂質:30.9g 食繊維:13.2g 鉄:7.3mg 食塩相:7.5g	I補給:-1689kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:59.5g 脂質:50.9g 食繊維:8.4g 鉄:7.8mg 食塩相:6.2g	I補給:-1559kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:51.3g 脂質:38.5g 食繊維:12.0g 鉄:9.0mg 食塩相:7.4g	I補給:-1525kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:56.7g 脂質:42.7g 食繊維:14.6g 鉄:7.7mg 食塩相:6.4g



週間献立表



	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)				
朝	御飯 鶏肉とピーマンのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんと仏の炒めもの みそ 味噌汁 乳製品				
昼	御飯 豚肉ともやしの炒め物 大根の煮物 フルーツ 中華スープ	御飯 魚の磯辺揚げ(赤魚) 温奴のかにあんかけ 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のオイスター炒め 大豆と切昆布の煮物 漬物 中華スープ				
夕	御飯 松風焼 マカロニ炒め 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉の薬味醤油焼き なすの味噌炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚のおろし煮 ポテトソテー フルーツ 味噌汁				
日計	エネルギー:1569kcal タンパク:66.6g 脂質:34.2g 食繊維:9.2g 鉄:8.4mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1607kcal タンパク:57.7g 脂質:41.3g 食繊維:12.1g 鉄:7.9mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1652kcal タンパク:58.3g 脂質:45.3g 食繊維:14.5g 鉄:8.2mg 食塩相:7.4g				