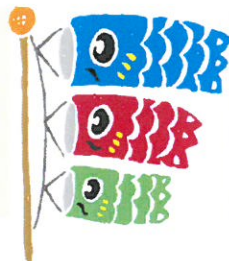




週間献立表



	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)
朝食	御飯 ブロッコリーの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ツナともやしの炒め 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 ふりかけ 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 鶏肉と野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン 菜の花のソテー シム 貝たくさんスープ 乳製品
昼食	御飯 ミックスフライ 漬物 ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 回鍋肉 中華風和え物 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこクリームソース 青梗菜の炒め物 フルーツ オニオンスープ	カレーピラフ 鶏肉のトマト煮、 コンソメスープ カボチャプリン	御飯 魚の揚げおろし煮(サバ) 大豆と切昆布の煮物 フルーツ すまし汁	ぎっねうどん ごま豆腐 白菜の煮浸し おにぎり	御飯 豚肉の葱塩炒め 揚げ出し豆腐 すまし汁
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 白身魚の天ぷら(ホキ) ひじきの炒り煮 フルーツ みそ汁	御飯 魚の野菜あんかけ(ソイ) じゃが芋の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚のバター醤油焼き(ホキ) がめ煮 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉ともやしの炒め物 さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の幽庵焼(ソイ) ふきの土佐煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 漬物 コールスローサラダ 味噌汁
日計	I総計:1487kcal タンパク:60.6g 脂質:25.6g 食繊維:12.2g 鉄:7.7mg 食塩相:6.4g	I総計:1539kcal タンパク:49.5g 脂質:41.5g 食繊維:10.9g 鉄:7.4mg 食塩相:6.9g	I総計:1581kcal タンパク:63.9g 脂質:31.0g 食繊維:9.9g 鉄:7.0mg 食塩相:5.9g	I総計:1599kcal タンパク:49.1g 脂質:31.0g 食繊維:9.0g 鉄:7.1mg 食塩相:7.2g	I総計:1744kcal タンパク:66.9g 脂質:44.8g 食繊維:12.8g 鉄:9.4mg 食塩相:6.3g	I総計:1385kcal タンパク:57.1g 脂質:22.6g 食繊維:9.0g 鉄:7.4mg 食塩相:8.1g	I総計:1604kcal タンパク:64.2g 脂質:34.3g 食繊維:13.6g 鉄:8.3mg 食塩相:6.8g



週間献立表



	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
朝食	御飯 鶏肉と南瓜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉詰めいなりの煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜ソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 スタッフ・インドゥと加加の炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン ブロッコリーのサラダ シヤム コンソメスープ 乳製品
昼食	御飯 揚げ鶏のハーブマスタードソース サラダ 果物 コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 七切り干し大根の煮物 漬物 みそ汁	御飯 魚のチリソース(ホキ) キャベツの煮浸し フルーツ すまし汁	御飯 親子煮 胡瓜の三杯酢 漬物 みそ汁	味噌ラーメン えび焼売 中華風冷奴 おにぎり	ポークカレー 薬味 マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 魚の竜田揚げ ごぼうと豚肉の炒め物 漬物 味噌汁
夕食	御飯 魚の南部焼き(ソイ) 豚バラ肉と大根の煮物 漬物 みそ汁	御飯 スパニッシュオムレツ カリフラワーのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 肉団子と旬菜の煮物 もやしと水菜のわさび和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の煮付け(サバ) なべしぎ フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉と牛蒡のおろし煮 カリフラワーの酢の物 フルーツ 味噌汁	御飯 (ホキ) 魚の酒蒸し銀鮓かけ 白菜としめじの炒め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 蒸し鶏の薬味ソース 青菜と椎茸の旨煮 フルーツ みそ汁
日計	I補給:-1581kcal タンパク:58.5g 脂質:38.0g 食繊維:13.1g 鉄:8.1mg 食塩相:6.0g	I補給:-1579kcal タンパク:60.6g 脂質:34.8g 食繊維:11.0g 鉄:7.7mg 食塩相:5.6g	I補給:-1456kcal タンパク:60.1g 脂質:22.9g 食繊維:15.4g 鉄:7.0mg 食塩相:7.9g	I補給:-1634kcal タンパク:63.4g 脂質:40.8g 食繊維:11.2g 鉄:8.4mg 食塩相:7.0g	I補給:-1561kcal タンパク:64.6g 脂質:29.1g 食繊維:10.1g 鉄:8.1mg 食塩相:8.5g	I補給:-1570kcal タンパク:56.9g 脂質:34.5g 食繊維:13.3g 鉄:7.4mg 食塩相:7.1g	I補給:-1481kcal タンパク:60.1g 脂質:36.4g 食繊維:13.5g 鉄:8.1mg 食塩相:6.0g



週間献立表



	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
朝食	御飯 丸天と南瓜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもどきの煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 なすの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草のソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ハムと野菜のソテー シヤム コンソメスープ 乳製品
昼食	御飯 豚肉のピカタ 大根と竹輪の煮物 漬物 味噌汁	御飯 ハンバーグ さつま芋のバター煮 果物 コンソメスープ	御飯 牛とじ煮 ポテトサラダ 漬物 みそ汁	御飯 魚の西京焼(サワラ) 切り昆布の煮物 フルーツ すまし汁	チャンポン ちくわの石焼揚げ フルーツ おにぎり	御飯 鶏肉と大根のくわ焼 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚のみそ煮(サバ) さっぱり和え フルーツ すまし汁
夕食	御飯 鶏肉の漬焼き 三色炒め 果物 すまし汁	御飯 魚の揚げ煮(ソイ) おくらのごまだれ和え 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の香味炒め カリフラワーのえびあんかけ フルーツ すまし汁	御飯 麻婆豆腐 漬物 春雨の和え物 わかめスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き 漬物 酢の物 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ ささみとキャベツの炒め物 漬物 かき卵汁	御飯 鶏肉のソテーバターソース 漬物 ツナサラダ みそ汁
日計	1人1日:1605kcal タンパク:53.4g 脂質:33.5g 食繊維:15.0g 鉄:7.7mg 食塩相:7.0g	1人1日:1527kcal タンパク:61.7g 脂質:30.1g 食繊維:11.2g 鉄:7.1mg 食塩相:6.2g	1人1日:1684kcal タンパク:65.5g 脂質:40.8g 食繊維:11.5g 鉄:9.0mg 食塩相:7.1g	1人1日:1676kcal タンパク:62.3g 脂質:42.9g 食繊維:11.2g 鉄:9.8mg 食塩相:7.9g	1人1日:1647kcal タンパク:64.6g 脂質:45.1g 食繊維:13.2g 鉄:8.0mg 食塩相:7.8g	1人1日:1594kcal タンパク:69.3g 脂質:31.3g 食繊維:11.8g 鉄:8.6mg 食塩相:7.5g	1人1日:1790kcal タンパク:61.9g 脂質:62.6g 食繊維:12.9g 鉄:8.8mg 食塩相:7.5g



週間献立表



	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)
朝食	御飯 大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉詰めいなり煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 卵とじ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉ともやしのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン クリーム煮 シチュー コンソメスープ ⁰ 乳製品
昼食	御飯 肉じゃが 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のタルタル焼き 漬物 ほうれん草のかか和え すまし汁	御飯 魚の油麩ソース(ホキ) 漬物 ブロッコリーの中華和え 中華スープ	筍御飯 鶏のみそ焼き スナップエンドウとえびの炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 菜の花の三色丼 漬物 胡麻酢和え 味噌汁	御飯 魚のパン粉焼き(ホキ) 揚げなすのえびあんかけ フルーツ 味噌汁	肉そば ほうれん草の和え物 果物 おにぎり
夕食	御飯 鶏の唐揚げ カリフラワーの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 魚の柚子香焼(サバ) 田楽 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の菜種焼き さつま芋の蜜煮揚げ フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉の粗挽きマスタード焼 漬物 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 牛肉とごぼうの煮物 キャベツの味噌炒め フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜の洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏の照り焼き 大根の葛煮 漬物 みそ汁
日計	I総計:1629kcal タンパク:52.2g 脂質:41.5g 食繊維:17.0g 鉄:7.3mg 食塩相:6.5g	I総計:1552kcal タンパク:66.4g 脂質:40.0g 食繊維:8.2g 鉄:8.0mg 食塩相:7.4g	I総計:1681kcal タンパク:63.6g 脂質:44.3g 食繊維:8.5g 鉄:7.8mg 食塩相:6.6g	I総計:1622kcal タンパク:62.8g 脂質:39.8g 食繊維:13.4g 鉄:7.6mg 食塩相:7.6g	I総計:2013kcal タンパク:70.1g 脂質:51.9g 食繊維:10.7g 鉄:9.9mg 食塩相:8.2g	I総計:1549kcal タンパク:61.2g 脂質:32.4g 食繊維:12.3g 鉄:7.3mg 食塩相:6.4g	I総計:1604kcal タンパク:52.6g 脂質:48.7g 食繊維:9.2g 鉄:5.7mg 食塩相:6.1g



週間献立表



	5月30日(月)	5月31日(火)					
朝食	御飯 野菜のふわふわ卵あんかけ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 煮浸し 味付けのり 味噌汁 乳製品					
昼食	御飯 魚のムニエル(ホキ) ひじきの炒り煮 フルーツ 味噌汁	御飯 チキン南蛮 果物 大根の青じそ和え 味噌汁					
夕食	御飯 鶏肉の薬味焼き マカロニ炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 松風焼 青梗菜炒め 漬物 すまし汁					
日計	1人1日:1485kcal タンパク:63.2g 脂質:26.4g 食繊維:12.1g 鉄:7.8mg 食塩相:6.7g	1人1日:1501kcal タンパク:64.2g 脂質:28.2g 食繊維:10.4g 鉄:7.6mg 食塩相:6.9g					