



予定献立表



基本食1400

	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)	5月21日(日)
朝食	御飯120g 味噌汁 茄子の揚げ浸し ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 みそじゃが のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 オクラののり酢和え 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 卵焼き たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 冷奴 いりこみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 オクラ納豆 のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 梅びしお 牛乳
昼食	御飯120g 揚げ魚のレモン煮 ほうれん草の辛子和え 野菜スープ 漬物	御飯120g 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのごま和え もずくスープ 果物	御飯120g 鯖の塩焼き 豆腐のステーキ 豚汁 果物	御飯120g 鶏肉のもろみ焼き コールスローサラダ 赤出し 漬物	御飯120g 魚の野菜あんかけ もやしの和え物 卵スープ 果物	御飯120g 豚肉の梅風味焼き ほうれん草のわさび和え コンソメスープ 果物	御飯120g 魚のオーロラソースかけ 伴三絲 根菜汁 漬物
間食	★きなこプリン	★ベリーケーキ	★抹茶プリン	★わらびもち風	★ココア蒸しパン	★オレンジケーキ	★コーヒー羊羹
夕食	御飯120g 鶏肉のトマト煮 豆腐サラダ 里芋とピーマンのくず煮	御飯120g 魚の煮付け 春雨の酢の物 キャベツとピーマンのソテー	御飯120g チキンカツ 南瓜と枝豆のくず煮 だしとろろ	御飯120g あじの南蛮漬け マカロニサラダ 野菜炒め	御飯120g トマトソースハンバーグ もずく酢 ごぼうのピリカラ炒め	御飯120g さわらの味噌焼き ミックスサラダ 青菜の卵とじ	御飯120g 鶏肉のポトフ風 ブロッコリーのごま和え キャベツ炒め
成分	エネルギー(kcal) 1409 たんぱく質 56.4 脂質 43.3	1419 57.3 32.6	1417 60.1 40.9	1402 56.2 42.8	1400 56.7 38.8	1402 60.6 43.9	1402 60.8 39.5



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R5. 5. 15

