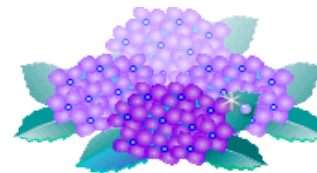


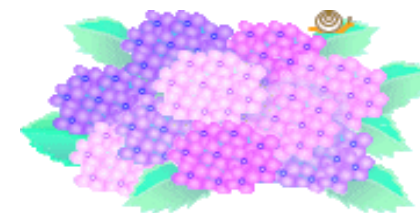
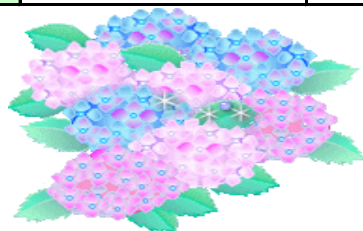


予定献立表



基本食1400

	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)
朝食	御飯120g 味噌汁 スクランブルエッグ 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め物 たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 茄子の揚げ浸し いりこみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 冷奴 ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 ほうれん草の煮浸し たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 目玉焼き 梅びしお 牛乳
昼食	御飯120g チキンチャップ スパゲティーサラダ 青梗菜のスープ 果物	御飯120g 青魚のねぎソースかけ 蒸し鶏のごまサラダ ミネストロネ風スープ 果物	御飯120g 豚の生姜焼き 南瓜のヨーグルトサラダ ニラ玉スープ 漬物	御飯120g 魚のバターポン酢焼き 和風ゴボウサラダ のっぺい汁 果物	御飯120g 鶏肉のマヨネーズ焼き らっきょうサラダ ワカメスープ 漬物	御飯120g 白身魚のピザ焼き さつま芋のサラダ カレースープ 漬物	御飯120g 豚肉のソテー オクラの和風マヨ和え 具たくさん汁 果物
間食	★黒糖ジンジャー寒	★紅茶ケーキ	★豆乳プリン	★チョコバナナケーキ	★羊羹	★ミルク葛餅	★ごまケーキ
夕食	御飯120g 魚のマヨネーズ焼き 煮豆 里芋の煮物	御飯120g 肉じゃが オクラとツナの和え物 キャベツとアリの炒め物	御飯120g プリの照り焼き ピーナッツ和え じゃが芋のミルク煮	御飯120g ささみのﾄﾞﾏｰｽﾞ炒め もやしのナムル さつま芋の甘煮	御飯120g 鯖の焼き浸し ポテトサラダ 中華風炒め物	御飯120g 麻婆豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと海老の炒め物 トマトのマリネ	御飯120g 魚のケチャップ炒め 豆腐サラダ 里芋と枝豆のくず煮
成分	エネルギー(kcal) 1422 たんぱく質 57.0 脂質 40.1	1434 55.6 36.6	1403 61.1 43.8	1404 55.9 38.2	1438 57.5 42.6	1412 57.8 43.8	1405 57.1 43.6



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. 22