



予定献立表



基本食1400

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁 目玉焼き ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜とさつまいもの炒め煮 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 オムレツ いりこみそ 牛乳
昼食	御飯130g ささみのﾆｯﾌﾟ炒め 南瓜サラダ 野菜スープ 果物	御飯130g 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 果物	御飯130g 牛肉の七味焼き 味噌マヨサラダ 根菜汁 漬物	御飯130g 白身魚のピザ焼き ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ 果物	御飯130g 豚の生姜焼き 春雨の酢の物 中華スープ 漬物	御飯130g 魚のオーロラソースかけ 和風ゴボウサラダ 豚汁 果物	御飯130g 鶏肉のトマト煮 青菜の和え物 コンソメスープ 漬物
間食	★ととやき	★ほうじ茶プリン	★こしあん饅頭	★お芋屋さんのポテト	★バームクーヘン	★チョコプリン	★紅茶ケーキ
夕食	御飯130g 魚のケチャップ炒め 蒸し鶏のごまサラダ 煮豆	御飯130g 肉じゃが ごま酢和え 青菜の卵とじ	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯130g 鶏の唐揚げ 茄子のマリネ 中華風炒め物	御飯130g あじの南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 南瓜と枝豆のくず煮	御飯130g ハンバーグ ツナサラダ じゃがペペロン風味	御飯130g さわらの味噌焼き マカロニサラダ 野菜炒め
成分	エネルギー(kcal) 1410 たんぱく質 58.0 脂質 40.9	1389 55.9 42.4	1390 57.9 41.7	1399 60.9 48.3	1373 54.7 38.7	1406 55.0 43.7	1405 59.5 47.4



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。

R6. 5. 13

