



# 予定献立表



## 基本食1400

	5月20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 卵焼き ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 刻みオクラ のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 冷奴 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクソブルイッダ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラ納豆 ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g 白身魚のピザ焼き さつま芋のサラダ 赤出し 果物	御飯130g 鶏肉のマネズ焼き らっきょうサラダ ワカメスープ 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 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のニラサラダ のっぺい汁 漬物	御飯130g 魚のタンドリー風 ポテトサラダ 具だくさん汁 漬物	御飯130g ポークチャップ もやしのナムル ニラ玉スープ 果物	御飯130g 白身魚のフライ ほうれん草の辛子和え ミストレー風スープ 漬物
間食	★パバロアシュー	★バームクーヘン	★手作りプリン	★バニラアイス	★クリームコンフェ	★コーヒー羊羹	★ミルクゼリー
夕食	御飯130g 鶏肉のポトフ風 ゆずドレ和え みそじゃが	御飯130g 豚肉の梅風味焼き スパゲティーサラダ カリフラワーとピーマンのくず煮	御飯130g ハンバーグ ツナサラダ キャベツとピーマンのソテー	御飯130g 魚の揚げ卸し煮 ほうれん草のわさび和え ごぼうと甘藷の金平	御飯130g 鶏肉のさっぱり煮 ピーナッツ和え ツナの炒り豆腐	御飯130g 鮭のムニエル 白和え さつま芋の甘煮	御飯130g 鶏肉のポン酢炒め 伴三絲 ブロッコリーの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1403 たんぱく質 64.4 脂質 43.9	1402 59.9 48.5	1413 56.4 45.2	1380 53.6 48.4	1400 66.2 44.7	1403 64.7 39.3	1404 60.6 42.5



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。

R6.5.20