



予定献立表



基本食1400

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2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 目玉焼き 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜の煮浸し いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き たいみそ 牛乳
昼食	御飯130g ささみのマヨネーズ炒め 南瓜サラダ 野菜スープ 漬物	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	親子丼 ほうれん草の胡麻和え 赤出し 果物	御飯130g 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130g 鶏肉のポン酢焼き スパゲティーサラダ ニラ玉スープ 漬物	御飯130g 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 果物
間食	★ととやき	★ほうじ茶プリン	★きなこプリン	★ババロアシュー	★紅茶ゼリー	★ごまケーキ	★ババロア(バニラ)
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 揚げ魚のレモン煮 味噌マヨネーズサラダ 南瓜のそぼろ煮	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 魚のトマト炒め ほうれん草の辛子和え 金平ゴボウ	御飯130g 肉じゃが ブロッコリーの和え物 もやしとエビの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1387 たんぱく質 58.0 脂質 40.9	1389 55.9 42.4	1401 59.6 43.7	1408 62.0 47.8	1400 58.9 46.2	1404 56.7 46.8	1405 56.3 36.5



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. 27