



予定献立表



基本食1400

	5月12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	5月17日 (土)	5月18日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 納豆 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 鶏と白菜のみぞれ煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 厚揚げ彩りあんかけ のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 じゃが芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g さわらムニエル タラモサラダ 卵となめこのスープ 漬物	御飯130g ささみのｼﾞｬｰｽ炒め 豆腐サラダ すまし汁 うぐいす豆	御飯130g タッカルビ もやしナムル 華風ｺｰｽｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g 青菜ごはん 煮込みハンバーグ レタスサラダ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾅ風ｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g ﾄﾏﾄﾊﾞﾀｰﾁｷﾝｶﾚｰ 春ｷｬﾌﾞﾂのﾒﾓｻﾗﾀﾞ 玉葱とかまぼｺｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g 鶏肉のﾏﾓﾅｰｽﾞ 焼き らっきょうサラダ 菜の花の味噌汁 漬物	御飯130g 白身魚のﾋﾞｻﾞ焼き 野菜のおろし和え コンソメｽｰﾌﾟ 果物
間食	★コーヒーゼリー	★カスタードケーキ	★あんドーナッツ	★紫芋ｽｲｰﾄﾎﾟｯﾄ	★エクレア	★オレンジケーキ	★こしあん饅頭
夕食	御飯130g 肉じゃが 伴三絲 ｷｬﾍﾞﾂ炒め	御飯130g ﾌﾘの照り焼き 韓国風サラダ 冬瓜と丸天の煮物	御飯130g 鰯のﾄﾛﾏﾖ焼き さっぱりﾓﾓﾅﾞｻﾗﾀﾞ 野菜炒め	御飯130g 魚のﾎﾝ酢焼き 手作り胡麻豆腐 野菜のｷﾑﾁ炒め	御飯130g 鮭のﾋﾞｶﾀ 南瓜のﾌﾚﾝﾁサラﾀﾞ 青梗菜とｺｰｽ炒め物	御飯130g 赤魚の焼き浸し 大根の胡麻ﾄﾞﾚ和え さつまいものいとこ煮	御飯130g 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 中華風炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1403 たんぱく質 58.9 脂質 46.4	1403 63.4 45.6	1398 53.9 50.4	1407 49.7 47.2	1404 59.9 45.7	1403 56.0 41.1	1406 56.0 44.1



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R7. 5. 12

