



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表



ひづけ 日付	5月23日 (日)	5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	5月27日 (木)	5月28日 (金)	5月29日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム ウイナーソーテ くだもの (黄桃缶) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも インゲンの金平 味噌汁 (かぼちゃ) たいみそ ギョウニウ 牛乳	コッペパン ナス 茄子のチーズ焼き コーンスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニラのタマゴ とじ カリフラワーの ゴマ ス ア 胡麻酢和え 味噌汁 (ダイコン) タカナツ 高菜漬け ギョウニウ 牛乳	チョコチップメロンパン マカロニサラダ カレーポトフスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ツ 突きこんの炒め煮 おろし納豆 味噌汁 (厚揚げ) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	ロールパン マーマレードジャム パンプキンサラダ キャロットサラダ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のマスタード焼き ツケ 付) スナップエンドウ のソーテ オクラと山芋の ヤマイモ 梅肉和え ワカタケル 若竹汁 プチケーキ	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ スパゲティサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) くだもの (洋梨)	ベイハン 米飯 ポークソーテ (ジャポネソース) ツケ ナ 付) 菜の花と エリンギのソーテ もやしの梅かつお和え 味噌汁 (玉ねぎ・揚げ) ふりかけ (梅)	ゆかりご飯 ジャージャー麺 エビカツ メロンゼリー 	ベイハン 米飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き ツケ ダイコン 付) 大根おろしとレモン ごぼうと角天の炒め物 シュンギク 春菊のピーナッツ和え 味噌汁 (おつゆ麩)	オヤコドン 親子丼 コマツナ 小松菜とツナの カラシ 辛子マヨ和え 味噌汁 (里芋) くだもの (スイカ)	ベイハン 米飯 とんかつ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ キュウリ 胡瓜とささみの中華和え ネギスープ
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ブタニク ヨウミイタ 豚肉の香味炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ア ダ トウフ 揚げ出し豆腐の きのこあん ひじきの煮物 ハンサンスー ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 サワラ ユズミソヤ 鱈の柚子味噌焼き ツケ サトイモ 付) 里芋の ジャーマンポテト 菜の花と白子の和え物 清まし汁 (ハンペン) くだもの (オレンジ)	ベイハン 米飯 トリニク コウソウ コヤ 鶏肉の香草パン粉焼き ツケ 付) アスパラと パプリカのソーテ ハクサイ サクラ 白菜と桜エビの和え物 きくらげの中華スープ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉と蓮根の ガリバタ炒め イトカンテン 糸寒天のサラダ グダクサン ミソ汁 具沢山味噌汁 くだもの (パイ)	ベイハン 米飯 アジ ナンバンツ 鱈の南蛮漬け ふきと豚肉の煮物 味噌汁 (ほうれん草) しそ昆布	ドライカレー ポテトサラダ レタスサラダ ヨーグルト
せいぶん 成分	I初キ - 1793 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.0 g ししつ 脂質 48.6 g えんぶん 塩分 7.7 g	I初キ - 1904 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.4 g ししつ 脂質 58.8 g えんぶん 塩分 6.3 g	I初キ - 1772 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.9 g ししつ 脂質 50.9 g えんぶん 塩分 9.9 g	I初キ - 1877 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.2 g ししつ 脂質 56.1 g えんぶん 塩分 6.8 g	I初キ - 1832 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.0 g ししつ 脂質 58.6 g えんぶん 塩分 7.3 g	I初キ - 1826 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.6 g ししつ 脂質 50.1 g えんぶん 塩分 9.0 g	I初キ - 1788 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.7 g ししつ 脂質 59.1 g えんぶん 塩分 6.8 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。