



週間献立表



ひづけ 日付	5月14日 (日)	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)
あさ 朝	あんぱん サトイモ フワフワ 里芋の和風サラダ パンプキンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 にら玉 いんげんの胡麻和え ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (野菜) ギョウニユウ 牛乳 	ショク 食パン マーマレードジャム カリフラワーのソテー きのこのコンソメスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも れんこんの金平 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) イッシュク 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ポテトサラダ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウ 卵の花 もやしと桜エビの和え物 ミンシル 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (かつお) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム スクランブルエッグ ズッキーニのソテー ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 サーモンフライ タルタルソース チョコレギサラダ ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ミニワッフル 	● セレクトメニュー ● ・ミックスサンド (たまご・ツナ) ・ハムカツサンド パンネと茄子の トマト煮 チーズオニオンスープ くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 ごぼうつくね ツケ 付) ふきの金平 イトカンテン スノモノ 糸寒天の酢の物 ミンシル 味噌汁 (大根) ふりかけ (たらこ)	ワカメご飯 シオ 塩ラーメン 春巻き 抹茶ババロア 	ベイハン 米飯 ポークソテー (青しそクリーム) ツケ 付) ブロッコリーと しめじのソテー バンサンスー ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (たまご)	シシリアンライス れんこんのゴマドレサ じゃが芋のスープ パンナコッタ 	ベイハン 米飯 白身魚のマヨネーズ焼き ツケ 付) じゃが芋ソテー カリカリじゃこサラダ ミンシル 味噌汁 (オクラ) くだもの (フルーツミックス)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ 付) パセリマカロニ ねばねばサラダ コマツナ ア モノ 小松菜の和え物 エビ団子と野菜のスープ ふりかけ (のりごま)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のはちみつ焼き ツケ 付) たけのこのバター ソテー イ トウフ 炒り豆腐 ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) しそ昆布	ベイハン 米飯 ロールキャベツ (トマト) ツケ 付) 菜の花 ニンジン 人参しりしり チンゲンサイ 青梗菜とコーンの和え物 くだもの (黄桃缶) 	ベイハン 米飯 かに玉風あんかけ ツケ 付) ほうれん草のソテー ピーマンのナムル ミンシル 味噌汁 (茄子) べったら漬	ベイハン 米飯 メバルの ユズ 柚子こしょう焼き ツケ 付) 突きこんの金平 ふきとあさりの煮物 ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ノザワナツ 野沢菜漬	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) いんげんと ベーコンのソテー チンゲンサイ ア 青梗菜のおかか和え ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) しば漬	ベイハン 米飯 ブタニク シオ 豚肉の塩こうじ炒め シュンギク 春菊ときのこのナムル ハルサメ 春雨スープ タカナツ 高菜漬
せいぶん 成分	I補給 - 1733 kcal たんぱくしつ 65.1 g 蛋白質 ししつ 69.5 g 脂質 えんぶん 8.0 g 塩分	I補給 - 1780 kcal たんぱくしつ 76.4 g 蛋白質 ししつ 51.3 g 脂質 えんぶん 10.9 g 塩分	I補給 - 1731 kcal たんぱくしつ 68.0 g 蛋白質 ししつ 51.9 g 脂質 えんぶん 9.6 g 塩分	I補給 - 1787 kcal たんぱくしつ 73.1 g 蛋白質 ししつ 48.1 g 脂質 えんぶん 9.7 g 塩分	I補給 - 1721 kcal たんぱくしつ 76.5 g 蛋白質 ししつ 50.6 g 脂質 えんぶん 10.0 g 塩分	I補給 - 1696 kcal たんぱくしつ 65.4 g 蛋白質 ししつ 54.6 g 脂質 えんぶん 7.3 g 塩分	I補給 - 1729 kcal たんぱくしつ 73.3 g 蛋白質 ししつ 52.1 g 脂質 えんぶん 8.2 g 塩分

◎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。