

 							
しゅうかんこんだてひょう 週間献立表							
日付	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)
あさ朝	食パン りんごジャム マメ トウモロコシ 豆と豆乳のサラダ くだもの (フルーツカクテル) ギュウニウ 牛乳	米飯 オンセンタマゴ 温泉玉子 チュウカハルサメ 中華春雨サラダ ミソ汁 (ダイコン大根葉) ギュウニウ 牛乳	食パン イチゴジャム チリコンカン いんげんの ピーナッツ和え ギュウニウ 牛乳	米飯 ふきと角天の煮物 チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え ミソ汁 (厚揚げ) 梅びしお ギュウニウ 牛乳	クリームパン ハムエッグ きのこの ガーリックソテー ギュウニウ 牛乳	米飯 卵の花 ごぼうキンピラ ミソ汁 (春菊) たいみそ ギュウニウ 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ キャベツのスープ ギュウニウ 牛乳
	米飯 サバ リキュウヤ 鯖の利休焼き ツケ ナ ハナ イタ モノ 菜の花の炒め物 ハクサイ シュンギク ア モノ 白菜と春菊の和え物 ミソ汁 (キャベツ) ふりかけ (たらこ)	米飯 メンチカツ ツケ センギ 千切りキャベツ オクラと山芋の バイニク 梅肉和え ミソ汁 (チンゲン菜)	米飯 ホイコウロウ 回鍋肉 もやしの中華和え たまごスープ アンニンドウ 杏仁豆腐	プルコギ丼 ささみの海苔塩 フライ カニカマと水菜のスープ アオ 青りんごゼリ	米飯 タンドリーチキン ツケ) パセリスパゲティー かぼちゃの コロコロサラダ きのこのコンソメスープ ふりかけ (たまご)	チャーハン (小) しおラーメン ヤ 焼き餃子	たけのこ飯 シロミ サカナ 白身魚のマスタード マヨ焼き ツケ コマツナ 小松菜としめじの ソテー 切干大根と胡瓜の 甘酢和え ミソ汁 (白菜)
	米飯 トリニク 鶏肉のチーズ焼き ツケ さつま芋と エリンギのバターソテー キョウリ 胡瓜とクラゲの カラア ピリ辛和え ミソ汁 (おつゆ麩)	米飯 アカウオ 赤魚の野菜あんかけ エビ団子の煮物 ソウ シラス ア ほうれん草の白子和え のり佃煮	米飯 レンコンのつくね焼き (照り焼き) ツケ ニンジン キンピラ 人参の金平 コマツナ 小松菜の イタリアンサラダ ミソ汁 (ダイコン大根) ノザワナツ 野沢菜漬け	米飯 シロミサカナ カラア 白身魚の唐揚げ (ごまソース) ツケ) ピーマンの金平 ビーフンの炒め物 ミソ汁 (かぼちゃ) ふりかけ (さけ)	米飯 トウモロコシ ニク 豆腐の肉みそあんかけ ナ ハナ ア 菜の花のからし和え サクラ チュウカ 桜エビの中華スープ くだもの (バナナ)	米飯 スパニッシュオムレツ ツケ) ブロッコリー カインク 海藻サラダ コーンスープ ふりかけ (ビーフ)	米飯 ミックスフライ ツケ) いんげんの金平 チクワ 竹輪とほうれん草の ナムル ミソ汁 (オクラ) タカナツ 高菜漬け
	I初* - 1801 kcal たんぱくしつ 79.0 g 脂質 62.2 g えんぶん 7.0 g	I初* - 1712 kcal たんぱくしつ 74.7 g 脂質 44.7 g えんぶん 6.9 g	I初* - 1705 kcal たんぱくしつ 77.1 g 脂質 49.0 g えんぶん 8.0 g	I初* - 1859 kcal たんぱくしつ 72.4 g 脂質 62.3 g えんぶん 8.1 g	I初* - 1816 kcal たんぱくしつ 80.0 g 脂質 68.0 g えんぶん 6.2 g	I初* - 1716 kcal たんぱくしつ 68.0 g 脂質 51.5 g えんぶん 8.7 g	I初* - 1775 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 61.7 g えんぶん 9.0 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。