



しゅうかんこんだてひょう  
週間献立表



ひづけ 日付	5月3日 (日)	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ししゃも イ 炒り豆腐 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) イッシュョク 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレード ヘルシーサラダ つくねと野菜のスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス 茄子の煮物 オクラのゴマ和え ミンシル 味噌汁 (白菜) ノザワナ 野沢菜漬け ギョウニユウ 牛乳	メロンパン ダイズ 大豆のトマト煮 ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイ 野菜炒め めかぶ納豆 味噌汁 (茄子) つぼ漬け 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコン 大根葉のごま油炒め もやしと揚げの和え物 味噌汁 (南瓜) カッパ漬け ギョウニユウ 牛乳	コッペパン りんごジャム あらびきウインナー シンタマ 新玉ねぎのチーズ焼き ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 ダイコン 大根と牛肉の ピリ辛炒め煮 ほうれん草の ピーナッツバター和え トリ 鶏と豆苗のスープ	ベイハン 米飯 サバ 鯖の味噌煮 ツケ 付) 花人参・がんと チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え ス 清まし汁 (エビ団子)	ベイハン 米飯 ポークソテー (カレーソース) ツケ 付) ブロッコリー ツケ 付) じゃが芋と ベーコンのソテー キャロットサラダ セロリスープ	ワカメご飯 サラ 皿うどん ヤ 焼き餃子 春菊のおろし和え フルーツ杏仁 	べいはん 米飯 メバルの マッシュポテト焼き ツケ 付) パプリカグリル ツケ 付) シェルマカロニ ポパイサラダ きのこ揚げのスープ ふりかけ (たまご)	ギョウドン 牛丼 (温玉入) ブロッコリーと しめじのナムル ス 清まし汁 (春菊) くだもの (フルーツミックス) 	ベイハン 米飯 トリ 鶏肉のホワイトソース ツケ 付) ほうれん草と コーンのソテー ミズナ 水菜とベーコンのサラダ ミンシル 味噌汁 (菜の花)
ゆう 夕	ゆかりおにぎり カップラーメン (チキンラーメン) ハルマ 春巻き くだもの (オレンジ)	べいはん 米飯 ミックスフライ コールスローサラダ ネギスープ しば漬け	ベイハン 米飯 サーモンの レモンバター蒸し ツケ 付) アスパラと コーンのソテー コマツナ 小松菜のしらす和え ミンシル 味噌汁 (大根) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 トリ 鶏ゴボウつくね ツケ 付) 人参の金平 タケノコ 筍のオカカ炒め ミンシル 味噌汁 (里芋) タカナ 高菜漬け	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉と厚揚げの キムチ炒め キュウリ 胡瓜とみょうがの ごま酢和え ミンシル 味噌汁 (長葱) くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のからあげ (ごまソース) ツケ 付) かぼちゃのグリル ハルサメ 春雨チャプチェ ミンシル 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ふりかけ (やさい)	ゴモク 五目あんかけ チャーハン チヂミ ダイコン 大根とかまぼこのサラダ くだもの (バナナ)
せいぶん 成分	I補給 - 1827 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 51.2 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1764 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 47.6 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1764 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 46.7 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1831 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 52.8 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1899 kcal たんぱく質 83.6 g 脂質 56.3 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1849 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 51.4 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1860 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 64.7 g えんぶん 7.2 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。