



週間献立表



| ひづけ 日付 | 5月17日 (日) | 5月18日 (月) | 5月19日 (火) | 5月20日 (水) | 5月21日 (木) | 5月22日 (金) | 5月23日 (土) |
|------------|--|--|--|---|---|--|---|
| あさ 朝 | ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め キントキニ マメ 金時煮豆 ミソシル 味噌汁 (じゃが芋) イッショク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳 | フレンチトースト カポナータ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳 | ベイハン 米飯 ししゃも キンピラ 金平ゴボウ ミソシル 味噌汁 (ほうれん草) タカナ ツ 高菜漬け 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 つくねと野菜のスープ ギョウニユウ 牛乳 | ベイハン 米飯 ひじきの炒め煮 コマツナ ア 小松菜のからし和え ミソシル 味噌汁 (大根) カッパ ツ 漬け ギョウニユウ 牛乳 | ベイハン 米飯 ヤマ ニモノ 山くらげの煮物 キムチ納豆 ミソシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ベッタラ ツ 漬け ギョウニユウ 牛乳 | ショク 食パン イチゴジャム カレーポトフスープ くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳 |
| ひる 昼 | ベイハン 米飯 ミートローフ ツ ナ ハナ 付) 菜の花ソテー ツケ ム カボチャ 付) 蒸し南瓜 カインウ 海藻サラダ ス 清まし汁 (みょうが) | ベイハン 米飯 アジフライ & コロッケ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ オクラともずくの酢の物 ミソシル 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (野菜) | ベイハン 米飯 ハッポウサイ 八宝菜 もやし中華和え トウガン 冬瓜スープ アンニン ドウフ 杏仁豆腐 | しらすご飯 ミソ 味噌ラーメン なめこのおろし和え くだもの (オレンジ)  | ベイハン 米飯 ブルコギ ハル 春キャベツのサラダ ス 清まし汁 (エビ団子) ふりかけ (さけ) | オヤコドン 親子丼 ヤマイモ ショウユア 山芋のわさび醤油和え ミソシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) フルーツゼリー | 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 ツケ 付) だし巻き玉子 ゴボウサラダ ミソシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) |
| タ | エビドリア キリボシ ダイコン 切干大根の カレーマヨ和え ペイザンヌスープ くだもの (みかん缶)  | ベイハン 米飯 フワフワ 和風オムレツ ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 インゲンの胡麻和え カニカマと水菜の チュウカ 中華スープ ギョウニユウ ごま昆布 | ベイハン 米飯 トリニク ヤ 鶏肉のチーズ焼き ツケ コマツナ 付) 小松菜と エリンギのソテー タマゴ トウフ 玉子豆腐 ミソシル サタイモ 味噌汁 (里芋) ノザワナツ 野沢菜漬け | ベイハン 米飯 サバ ウメ ヤ 鯖の梅しそ焼き ツケ 付) スナップエンドウ のソテー サタイモ 里芋のそぼろ煮 ミソシル トウフ 味噌汁 (豆腐・ワカメ) つぼ漬け | ベイハン 米飯 トウフ テン 豆腐ととり天の きのこあんかけ ツケ 付) ししとう ブロccoliの イタリアンサラダ レタススープ くだもの (パイン) | ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚の ハーブ焼きマリネ ツケ ナ 付) サラダ菜 じゃが芋とツナの旨煮 もずくスープ ツ しば漬け | ベイハン 米飯 フタニク コウミ イタ 豚肉の香味炒め ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜と コーンのソテー イトカンテン ス モノ 糸寒天の酢の物 ミルクスープ ふりかけ (たらこ) |
| せいぶん 成分 | I補給 - 1799 kcal たんぱくしつ 蛋白質 63.0 g ししつ 脂質 44.1 g えんぶん 塩分 8.3 g | I補給 - 1726 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.6 g ししつ 脂質 56.6 g えんぶん 塩分 7.7 g | I補給 - 1812 kcal たんぱくしつ 蛋白質 81.8 g ししつ 脂質 54.0 g えんぶん 塩分 9.8 g | I補給 - 1737 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.5 g ししつ 脂質 36.8 g えんぶん 塩分 8.7 g | I補給 - 1847 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.4 g ししつ 脂質 54.7 g えんぶん 塩分 8.0 g | I補給 - 1781 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.7 g ししつ 脂質 42.6 g えんぶん 塩分 8.8 g | I補給 - 1843 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.6 g ししつ 脂質 50.5 g えんぶん 塩分 7.6 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。