

## 献立表

期 間：2021/5/16～2021/5/22

|    | 日  | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土  |
|----|--|--|--|---|---|---|--|
|    | 16   | 17   | 18   | 19  | 20  | 21  | 22   |
| 朝食 | 米飯<br>味噌汁（さつま芋・いんげん）<br>さつま揚げの煮物<br>納豆                 | 食パン<br>ヨーグルト<br>クラムチャウダー<br>フルーツ                   | 米飯<br>味噌汁（えのき・小松菜）<br>温 卵の花<br>おくらの和え物<br>佃煮             | 食パン<br>ヨーグルト<br>オムレツ<br>人参とツナのサラダ                       | 米飯<br>味噌汁（ふ・大根の葉）<br>野菜の卵とじ<br>菜の花のお浸し<br>佃煮              | 食パン<br>ヨーグルト<br>ミネストローネ<br>フルーツ                         | 米飯<br>味噌汁（なめこ・こねぎ）<br>がんもの煮物<br>小松菜のお浸し<br>佃煮                |
|    | エネルギー 328kcal 蛋白質 14.2g<br>脂質 5.3g 食塩 2.1g             | エネルギー 474kcal 蛋白質 15.6g<br>脂質 15.3g 食塩 2.2g        | エネルギー 269kcal 蛋白質 7.9g<br>脂質 2.5g 食塩 1.8g                | エネルギー 398kcal 蛋白質 14.1g<br>脂質 11.1g 食塩 1.4g             | エネルギー 354kcal 蛋白質 14.9g<br>脂質 7.3g 食塩 2g                  | エネルギー 398kcal 蛋白質 12.1g<br>脂質 10.7g 食塩 2.3g             | エネルギー 338kcal 蛋白質 9.3g<br>脂質 11.1g 食塩 1.9g                   |
| 昼食 | 豚肉と小松菜のあんかけうどん<br>温泉卵<br>抹茶ババロア<br>ジョア<br>*麺禁：赤魚の生姜醤油焼 | 米飯<br>鶏の治部煮<br>小松菜の菜種炒め<br>キャベツマヨ和え<br>味噌汁（大根葉・かぶ） | 米飯<br>鯖の塩麴焼き<br>大根のそぼろあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁（卵豆腐・三つ葉） | ハヤシライス<br>キャベツのサラダ<br>オレンジムース<br>野菜ジュース                 | 米飯<br>白身魚のコーンマヨ焼き<br>ナポリタン<br>アスパラサラダ<br>キャベツのスープ         | 米飯<br>具沢山オムレツ<br>大豆の煮物<br>ブロッコリーのツナ和え<br>味噌汁（ほうれん草・油揚げ） | 米飯<br>ほっけの漬け焼き<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>白菜のわさび和え<br>味噌汁（大根・人参）       |
|    | エネルギー 612kcal 蛋白質 29g<br>脂質 22.2g 食塩 2.1g              | エネルギー 463kcal 蛋白質 25g<br>脂質 17.1g 食塩 2g            | エネルギー 500kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 21.2g 食塩 3.1g              | エネルギー 576kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 18.6g 食塩 2.3g             | エネルギー 506kcal 蛋白質 24.4g<br>脂質 18.8g 食塩 2.6g               | エネルギー 518kcal 蛋白質 25.3g<br>脂質 17.6g 食塩 2.7g             | エネルギー 436kcal 蛋白質 25.1g<br>脂質 10.1g 食塩 2.8g                  |
| 夕食 | 米飯<br>擬製豆腐<br>ひじきの煮物<br>きゅうりのしょうが和え<br>味噌汁（白菜・玉ねぎ）     | 米飯<br>カレイの照り焼き<br>揚げ茄子の浸し<br>春菊の胡麻和え<br>味噌汁（里芋・ねぎ） | 米飯<br>鶏肉ケチャップ煮<br>もやしのソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁（白菜・ふ）         | 米飯<br>赤魚の甘酢あんかけ<br>揚げ出し豆腐<br>小松菜のなめ茸和え<br>味噌汁（わかめ・かいわれ） | 米飯<br>タンドリーチキン<br>カリフラワーのソテー<br>青梗菜の和風和え<br>味噌汁（じゃが芋・こねぎ） | 米飯<br>あじのソテー香味ソースかけ<br>大根の煮物<br>もやしのサラダ<br>味噌汁（玉ねぎ・南瓜）  | 米飯<br>豚肉と茄子のマヨポン炒め<br>ほうれん草の煮浸し<br>きゅうりとツナのサラダ<br>味噌汁（おくら・ふ） |
|    | エネルギー 361kcal 蛋白質 16g<br>脂質 7.2g 食塩 2.6g               | エネルギー 380kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 7.5g 食塩 2.6g         | エネルギー 545kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 22g 食塩 2.4g                | エネルギー 435kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 9.6g 食塩 2.2g              | エネルギー 440kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 15.8g 食塩 2g                 | エネルギー 431kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 11.5g 食塩 2.1g             | エネルギー 537kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 25.2g 食塩 2.3g                  |
| 3時 | チョコパン  | ミルクレープロール  | カステラ   | パターラ（コーヒー）  | 今川焼き（こしあん）  | クリームコンフェ  | シュークリーム  |
|    | エネルギー 127kcal 蛋白質 2.3g<br>脂質 4.5g 食塩 0.1g              | エネルギー 84kcal 蛋白質 1g<br>脂質 5.8g 食塩 0.1g             | エネルギー 105kcal 蛋白質 2g<br>脂質 1.5g 食塩 0g                    | エネルギー 46kcal 蛋白質 1.2g<br>脂質 2.3g 食塩 0g                  | エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g<br>脂質 1g 食塩 0.2g                   | エネルギー 80kcal 蛋白質 1.8g<br>脂質 2.5g 食塩 0.1g                | エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g<br>脂質 5.2g 食塩 0.1g                    |
|    | エネルギー 1428kcal 蛋白質 61.5g<br>脂質 39.2g 食塩 6.9g           | エネルギー 1401kcal 蛋白質 63.4g<br>脂質 45.7g 食塩 6.9g       | エネルギー 1419kcal 蛋白質 58g<br>脂質 47.2g 食塩 7.3g               | エネルギー 1455kcal 蛋白質 53.4g<br>脂質 41.6g 食塩 5.9g            | エネルギー 1414kcal 蛋白質 64.5g<br>脂質 42.9g 食塩 6.8g              | エネルギー 1427kcal 蛋白質 60.4g<br>脂質 42.3g 食塩 7.2g            | エネルギー 1416kcal 蛋白質 59.6g<br>脂質 51.6g 食塩 7.1g                 |

## 献立表

期 間：2021/5/23～2021/5/29

|    | 日   | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土   |
|----|---|---|--|--|---|---|---|
|    | 23  | 24  | 25   | 26   | 27  | 28  | 29  |
| 朝食 | 米飯<br>味噌汁（豆腐・水菜）<br>かれのい煮付け<br>おくらのお浸し<br>佃煮    | 食パン<br>ヨーグルト<br>スクランブルエッグ<br>アスパラのサラダ               | 米飯<br>味噌汁（ねぎ・白菜）<br>さつま揚げの煮物<br>納豆                         | 食パン<br>ヨーグルト<br>ポトフ<br>フルーツ                        | 米飯<br>味噌汁（いんげん・ふ）<br>高野しのだの煮物<br>おくらのお浸し<br>佃煮        | 食パン<br>ヨーグルト<br>具沢山のポタージュスープ<br>フルーツ                          | 米飯<br>味噌汁（もやし・大根の葉）<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>白菜のお浸し<br>佃煮       |
|    | エネルギー 272kcal 蛋白質 14.1g<br>脂質 1.6g 食塩 1.4g      | エネルギー 427kcal 蛋白質 17g<br>脂質 13g 食塩 1.6g             | エネルギー 315kcal 蛋白質 14.1g<br>脂質 5.2g 食塩 2.1g                 | エネルギー 370kcal 蛋白質 10.8g<br>脂質 6.4g 食塩 2.2g         | エネルギー 361kcal 蛋白質 13g<br>脂質 9.5g 食塩 1.8g              | エネルギー 458kcal 蛋白質 13g<br>脂質 11.2g 食塩 2.3g                     | エネルギー 372kcal 蛋白質 12.6g<br>脂質 12.3g 食塩 1.8g             |
| 昼食 | 焼きそば<br>蒸し餃子<br>やわらか杏仁豆腐<br>ジョア<br>*麺禁：鶏肉の葱みそ焼き | 米飯<br>白身のフライ<br>温 卵豆腐あんかけ<br>もやしのナムル<br>味噌汁（絹さや・かぶ） | 米飯<br>ポークソテー オニオンソース<br>厚焼玉子<br>胡瓜とおくらのお浸し<br>味噌汁（南瓜・かいわれ） | ビビンバ<br>温泉卵<br>フルーツ<br>野菜ジュース                      | 米飯<br>鶏肉のデミソース煮<br>野菜ビーフン炒め<br>南瓜サラダ<br>かぶのスープ        | 米飯<br>鯖の柚子胡椒風味焼き<br>チンゲン菜のオイスター炒め<br>キャベツのサラダ<br>味噌汁（なめこ・こねぎ） | 米飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>ぜんまいの煮物<br>胡瓜と水菜のツナサラダ<br>味噌汁（小松菜・玉ねぎ）  |
|    | エネルギー 637kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 19.9g 食塩 2.3g     | エネルギー 461kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 13.2g 食塩 2.9g         | エネルギー 530kcal 蛋白質 23.3g<br>脂質 21.4g 食塩 2.3g                | エネルギー 577kcal 蛋白質 23.1g<br>脂質 18.5g 食塩 1.7g        | エネルギー 612kcal 蛋白質 24.4g<br>脂質 23.3g 食塩 3g             | エネルギー 466kcal 蛋白質 19.3g<br>脂質 19.3g 食塩 3.2g                   | エネルギー 645kcal 蛋白質 25.9g<br>脂質 30.5g 食塩 2.1g             |
| 夕食 | 米飯<br>鱈の利休焼き<br>五目煮豆<br>かぶの浅漬け<br>味噌汁（白菜・油揚げ）   | 米飯<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>ラタトゥユ<br>大根のサラダ<br>ワカメスープ    | 米飯<br>鱈のオーロラソース<br>アスパラとウインナーのソテー<br>人参のサラダ<br>小松菜スープ      | 米飯<br>鶏の治部煮<br>さつまいもレモン煮<br>青梗菜のツナ和え<br>味噌汁（人参・大根） | 米飯<br>ほっけの塩焼き<br>なすのそぼろあんかけ<br>小松菜の辛子和え<br>味噌汁（豆腐・白菜） | 米飯<br>青しそつくね<br>かぶの煮物<br>いんげんの和風サラダ<br>味噌汁（南瓜・水菜）             | 米飯<br>赤魚の粕漬焼き<br>じゃが芋たらこ炒め<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁（里芋・わかめ） |
|    | エネルギー 432kcal 蛋白質 23.7g<br>脂質 11.7g 食塩 2.3g     | エネルギー 486kcal 蛋白質 24.1g<br>脂質 19.3g 食塩 2.9g         | エネルギー 460kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 16.3g 食塩 2g                  | エネルギー 429kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 6.8g 食塩 1.8g         | エネルギー 361kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 7.3g 食塩 2.3g            | エネルギー 470kcal 蛋白質 20.1g<br>脂質 12.1g 食塩 1.8g                   | エネルギー 366kcal 蛋白質 22g<br>脂質 4.8g 食塩 2.2g                |
| 3時 | いちごサンド  | パンケーキ（抹茶）   | ヨーグルトババロア  | 蒸しケーキ（黒糖）  | 酒まんじゅう  | いちごカットケーキ   | ワッフル  |
|    | エネルギー 82kcal 蛋白質 0.9g<br>脂質 3.7g 食塩 0g          | エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g<br>脂質 2g 食塩 0.1g              | エネルギー 150kcal 蛋白質 3.5g<br>脂質 6.5g 食塩 0.1g                  | エネルギー 66kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 2.8g 食塩 0.1g           | エネルギー 85kcal 蛋白質 2g<br>脂質 0.8g 食塩 0.1g                | エネルギー 60kcal 蛋白質 1.2g<br>脂質 4.3g 食塩 0.1g                      | エネルギー 71kcal 蛋白質 2g<br>脂質 2.2g 食塩 0.1g                  |
|    | エネルギー 1423kcal 蛋白質 63.2g<br>脂質 36.9g 食塩 6g      | エネルギー 1437kcal 蛋白質 63.5g<br>脂質 47.5g 食塩 7.5g        | エネルギー 1455kcal 蛋白質 62.6g<br>脂質 49.4g 食塩 6.5g               | エネルギー 1442kcal 蛋白質 56.2g<br>脂質 34.5g 食塩 5.8g       | エネルギー 1419kcal 蛋白質 59.9g<br>脂質 40.9g 食塩 7.2g          | エネルギー 1454kcal 蛋白質 53.6g<br>脂質 46.9g 食塩 7.4g                  | エネルギー 1454kcal 蛋白質 62.5g<br>脂質 49.8g 食塩 6.2g            |

## 献立表

期 間：2021/5/30～2021/6/5

|    | 日   | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
|    | 30  | 31  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |
| 朝食 | 米飯<br>味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）<br>温 卵の花<br>青菜の土佐和え<br>佃煮             | 食パン<br>ヨーグルト<br>目玉焼き<br>カリフラワーサラダ                   | 米飯<br>味噌汁（じゃが芋・こねぎ）<br>野菜の卵とじ<br>白菜のお浸し<br>佃煮      | 食パン<br>ヨーグルト<br>ミネストローネ<br>フルーツ                        | 米飯<br>味噌汁（かぶ・わかめ）<br>干草焼き かにかまあんかけ<br>青梗菜の和風和え<br>佃煮 | 食パン<br>ヨーグルト<br>オムレツ<br>人参のタラマヨサラダ                         | 米飯<br>味噌汁（ふ・いんげん）<br>竹輪と里芋の煮物<br>おくらのツナ和え<br>佃煮       |
|    | エネルギー 292kcal 蛋白質 7.6g<br>脂質 2.6g 食塩 2.4g                 | エネルギー 415kcal 蛋白質 17.5g<br>脂質 12.5g 食塩 1.7g         | エネルギー 389kcal 蛋白質 13.2g<br>脂質 12.8g 食塩 2.2g        | エネルギー 371kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 7.5g 食塩 2.1g             | エネルギー 310kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 6.5g 食塩 2g             | エネルギー 445kcal 蛋白質 14.6g<br>脂質 16.2g 食塩 1.5g                | エネルギー 326kcal 蛋白質 11.1g<br>脂質 3.8g 食塩 2g              |
| 昼食 | スパゲティミートソース<br>アスパラのサラダ<br>コーヒーゼリー<br>ジョア<br>*麺禁：白身魚のトマト煮 | 米飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>ほうれん草のソテー<br>トマトサラダ<br>キャベツのスープ   | 小豆ご飯<br>鯖の西京焼き<br>南瓜の煮物<br>キャベツ甘酢和え<br>すまし汁（こねぎ・ふ） | 米飯<br>豚肉のマーマレード煮<br>もやしのソテー<br>きゅうりの酢の物<br>小松菜のスープ     | 米飯<br>鮭のチーズ焼き<br>ほうれん草のミルク煮<br>大根のサラダ<br>しめじのスープ     | カレーライス<br>キャベツサラダ<br>フルーツ<br>野菜ジュース                        | 米飯<br>鰯の照り焼き<br>揚げ出し豆腐<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁（なめこ・わかめ）     |
|    | エネルギー 544kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 18.7g 食塩 1.8g               | エネルギー 501kcal 蛋白質 22.9g<br>脂質 18.8g 食塩 2.7g         | エネルギー 446kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 6.9g 食塩 2g           | エネルギー 509kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 19.7g 食塩 2.1g            | エネルギー 539kcal 蛋白質 26.9g<br>脂質 25g 食塩 2.9g            | エネルギー 594kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 19.4g 食塩 2.1g                | エネルギー 509kcal 蛋白質 23.9g<br>脂質 19.2g 食塩 2.3g           |
| 夕食 | 米飯<br>豚肉の生姜焼き<br>大根の煮物<br>きゅうりの和風サラダ<br>味噌汁（小松菜・ふ）        | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>春雨の炒めもの<br>人参と水菜のサラダ<br>味噌汁（豆腐・大根葉） | 米飯<br>松風焼き<br>里芋のごままぶし<br>ほうれん草の辛子和え<br>味噌汁（水菜・なす） | 米飯<br>白身魚のたらこあんかけ<br>春巻き<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>味噌汁（豆腐・わかめ） | 米飯<br>鶏肉の葱塩焼き<br>里芋のそぼろあん<br>春菊の胡麻和え<br>味噌汁（いんげん・ふ）  | 米飯<br>カラスガレイの野菜あんかけ<br>茄子の炒め煮<br>ほうれん草のナムル<br>味噌汁（さつま芋・白菜） | 米飯<br>鶏肉の柚子胡椒風味焼き<br>ひじきの煮物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁（青梗菜・油揚げ） |
|    | エネルギー 495kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 18.3g 食塩 1.8g               | エネルギー 438kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 11.3g 食塩 2.1g         | エネルギー 468kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 13.1g 食塩 2.8g        | エネルギー 449kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 13g 食塩 2.5g              | エネルギー 442kcal 蛋白質 24.4g<br>脂質 10.5g 食塩 2g            | エネルギー 373kcal 蛋白質 22g<br>脂質 4g 食塩 2.2g                     | エネルギー 457kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 14.3g 食塩 3.2g           |
| 3時 | スイスロール  | 黒糖まんじゅう   | シュークリーム  | 抹茶ババロア   | 今川焼き（カスタード）  | ロールケーキ（ショコラ）   | あんパン  |
|    | エネルギー 121kcal 蛋白質 0g<br>脂質 0g 食塩 0g                       | エネルギー 85kcal 蛋白質 2g<br>脂質 0.8g 食塩 0.1g              | エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g<br>脂質 5.2g 食塩 0.1g          | エネルギー 118kcal 蛋白質 2.8g<br>脂質 5g 食塩 0g                  | エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g<br>脂質 1g 食塩 0.2g              | エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g<br>脂質 2.3g 食塩 0g                     | エネルギー 125kcal 蛋白質 3.1g<br>脂質 0.8g 食塩 0.1g             |
|    | エネルギー 1452kcal 蛋白質 54.5g<br>脂質 39.6g 食塩 6g                | エネルギー 1439kcal 蛋白質 63g<br>脂質 43.4g 食塩 6.6g          | エネルギー 1408kcal 蛋白質 59.6g<br>脂質 38g 食塩 7.1g         | エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.3g<br>脂質 45.2g 食塩 6.7g           | エネルギー 1405kcal 蛋白質 65.1g<br>脂質 43g 食塩 7.1g           | エネルギー 1456kcal 蛋白質 53.8g<br>脂質 41.9g 食塩 5.8g               | エネルギー 1417kcal 蛋白質 59.9g<br>脂質 38.1g 食塩 7.6g          |