

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 味噌汁（さつま芋・いんげん） さつま揚げの煮物 納豆	食パン ヨーグルト クラムチャウダー フルーツ	米飯 味噌汁（えのき・小松菜） 温 卵の花 おくらの和え物 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ 人参とツナのサラダ	米飯 味噌汁（ふ・大根の葉） 野菜の卵とじ 菜の花のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト ミネストローネ フルーツ	米飯 味噌汁（なめこ・こねぎ） がんもの煮物 小松菜のお浸し 佃煮
	エネルギー 328kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.3g 食塩 2.1g	エネルギー 474kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15.3g 食塩 2.2g	エネルギー 269kcal 蛋白質 7.9g 脂質 2.5g 食塩 1.8g	エネルギー 398kcal 蛋白質 14.1g 脂質 11.1g 食塩 1.4g	エネルギー 354kcal 蛋白質 14.9g 脂質 7.3g 食塩 2g	エネルギー 398kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.7g 食塩 2.3g	エネルギー 338kcal 蛋白質 9.3g 脂質 11.1g 食塩 1.9g
昼食	豚肉と小松菜のあんかけうどん 温泉卵 抹茶ババロア ジョア *麺禁：赤魚の生姜醤油焼	米飯 鶏の治部煮 小松菜の菜種炒め キャベツマヨ和え 味噌汁（大根葉・かぶ）	米飯 鯖の塩麴焼き 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し すまし汁（卵豆腐・三つ葉）	ハヤシライス キャベツのサラダ オレンジムース 野菜ジュース	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き ナポリタン アスパラサラダ キャベツのスープ	米飯 具沢山オムレツ 大豆の煮物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁（ほうれん草・油揚げ）	米飯 ほっけの漬け焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のわさび和え 味噌汁（大根・人参）
	エネルギー 612kcal 蛋白質 29g 脂質 22.2g 食塩 2.1g	エネルギー 463kcal 蛋白質 25g 脂質 17.1g 食塩 2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.2g 食塩 3.1g	エネルギー 576kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.6g 食塩 2.3g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.4g 脂質 18.8g 食塩 2.6g	エネルギー 518kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.6g 食塩 2.7g	エネルギー 436kcal 蛋白質 25.1g 脂質 10.1g 食塩 2.8g
夕食	米飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 きゅうりのしょうが和え 味噌汁（白菜・玉ねぎ）	米飯 カレイの照り焼き 揚げ茄子の浸し 春菊の胡麻和え 味噌汁（里芋・ねぎ）	米飯 鶏肉ケチャップ煮 もやしのソテー ポテトサラダ 味噌汁（白菜・ふ）	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 揚げ出し豆腐 小松菜のなめ茸和え 味噌汁（わかめ・かいわれ）	米飯 タンドリーチキン カリフラワーのソテー 青梗菜の和風和え 味噌汁（じゃが芋・こねぎ）	米飯 あじのソテー香味ソースかけ 大根の煮物 もやしのサラダ 味噌汁（玉ねぎ・南瓜）	米飯 豚肉と茄子のマヨポン炒め ほうれん草の煮浸し きゅうりとツナのサラダ 味噌汁（おくら・ふ）
	エネルギー 361kcal 蛋白質 16g 脂質 7.2g 食塩 2.6g	エネルギー 380kcal 蛋白質 21.8g 脂質 7.5g 食塩 2.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22g 食塩 2.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.6g 食塩 2.2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.8g 食塩 2g	エネルギー 431kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.5g 食塩 2.1g	エネルギー 537kcal 蛋白質 22.4g 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 脂質 4.5g 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1g 脂質 5.8g 食塩 0.1g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2g 脂質 1.5g 食塩 0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g
	エネルギー 1428kcal 蛋白質 61.5g 脂質 39.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 63.4g 脂質 45.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 58g 脂質 47.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 53.4g 脂質 41.6g 食塩 5.9g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 64.5g 脂質 42.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 60.4g 脂質 42.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 59.6g 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 味噌汁（豆腐・水菜） かれのい煮付け おくらのお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト スクランブルエッグ アスパラのサラダ	米飯 味噌汁（ねぎ・白菜） さつま揚げの煮物 納豆	食パン ヨーグルト ポトフ フルーツ	米飯 味噌汁（いんげん・ふ） 高野しのだの煮物 おくらのお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト 具沢山のポタージュスープ フルーツ	米飯 味噌汁（もやし・大根の葉） 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のお浸し 佃煮
	エネルギー 272kcal 蛋白質 14.1g 脂質 1.6g 食塩 1.4g	エネルギー 427kcal 蛋白質 17g 脂質 13g 食塩 1.6g	エネルギー 315kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5.2g 食塩 2.1g	エネルギー 370kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.4g 食塩 2.2g	エネルギー 361kcal 蛋白質 13g 脂質 9.5g 食塩 1.8g	エネルギー 458kcal 蛋白質 13g 脂質 11.2g 食塩 2.3g	エネルギー 372kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.3g 食塩 1.8g
昼食	焼きそば 蒸し餃子 やわらか杏仁豆腐 ジョア *麺禁：鶏肉の葱みそ焼き	米飯 白身のフライ 温 卵豆腐あんかけ もやしのナムル 味噌汁（絹さや・かぶ）	米飯 ポークソテー オニオンソース 厚焼玉子 胡瓜とおくらのお浸し 味噌汁（南瓜・かいわれ）	ビビンバ 温泉卵 フルーツ 野菜ジュース	米飯 鶏肉のデミソース煮 野菜ビーフン炒め 南瓜サラダ かぶのスープ	米飯 鯖の柚子胡椒風味焼き チンゲン菜のオイスター炒め キャベツのサラダ 味噌汁（なめこ・こねぎ）	米飯 鶏肉の唐揚げ ぜんまいの煮物 胡瓜と水菜のツナサラダ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ）
	エネルギー 637kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.9g 食塩 2.3g	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.2g 食塩 2.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.3g 脂質 21.4g 食塩 2.3g	エネルギー 577kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.5g 食塩 1.7g	エネルギー 612kcal 蛋白質 24.4g 脂質 23.3g 食塩 3g	エネルギー 466kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.3g 食塩 3.2g	エネルギー 645kcal 蛋白質 25.9g 脂質 30.5g 食塩 2.1g
夕食	米飯 鱈の利休焼き 五目煮豆 かぶの浅漬け 味噌汁（白菜・油揚げ）	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ラタトゥユ 大根のサラダ ワカメスープ	米飯 鱈のオーロラソース アスパラとウインナーのソテー 人参のサラダ 小松菜スープ	米飯 鶏の治部煮 さつまいもレモン煮 青梗菜のツナ和え 味噌汁（人参・大根）	米飯 ほっけの塩焼き なすのそぼろあんかけ 小松菜の辛子和え 味噌汁（豆腐・白菜）	米飯 青しそつくね かぶの煮物 いんげんの和風サラダ 味噌汁（南瓜・水菜）	米飯 赤魚の粕漬焼き じゃが芋たらこ炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（里芋・わかめ）
	エネルギー 432kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.7g 食塩 2.3g	エネルギー 486kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.3g 食塩 2.9g	エネルギー 460kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g 食塩 2g	エネルギー 429kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.8g 食塩 1.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7.3g 食塩 2.3g	エネルギー 470kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.1g 食塩 1.8g	エネルギー 366kcal 蛋白質 22g 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 脂質 3.7g 食塩 0g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	エネルギー 150kcal 蛋白質 3.5g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	エネルギー 60kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.3g 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 2g 脂質 2.2g 食塩 0.1g
	エネルギー 1423kcal 蛋白質 63.2g 脂質 36.9g 食塩 6g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 63.5g 脂質 47.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 62.6g 脂質 49.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 56.2g 脂質 34.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 59.9g 脂質 40.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 53.6g 脂質 46.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 62.5g 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 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） 温 卵の花 青菜の土佐和え 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁（じゃが芋・こねぎ） 野菜の卵とじ 白菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト ミネストローネ フルーツ	米飯 味噌汁（かぶ・わかめ） 干草焼き かにかまあんかけ 青梗菜の和風和え 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ 人参のタラマヨサラダ	米飯 味噌汁（ふ・いんげん） 竹輪と里芋の煮物 おくらのツナ和え 佃煮
	エネルギー 292kcal 蛋白質 7.6g 脂質 2.6g 食塩 2.4g	エネルギー 415kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.5g 食塩 1.7g	エネルギー 389kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.8g 食塩 2.2g	エネルギー 371kcal 蛋白質 10.9g 脂質 7.5g 食塩 2.1g	エネルギー 310kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.5g 食塩 2g	エネルギー 445kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.2g 食塩 1.5g	エネルギー 326kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.8g 食塩 2g
昼食	スパゲティミートソース アスパラのサラダ コーヒーゼリー ジョア *麺禁：白身魚のトマト煮	米飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー トマトサラダ キャベツのスープ	小豆ご飯 鯖の西京焼き 南瓜の煮物 キャベツ甘酢和え すまし汁（こねぎ・ふ）	米飯 豚肉のマーマレード煮 もやしのソテー きゅうりの酢の物 小松菜のスープ	米飯 鮭のチーズ焼き ほうれん草のミルク煮 大根のサラダ しめじのスープ	カレーライス キャベツサラダ フルーツ 野菜ジュース	米飯 鰯の照り焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁（なめこ・わかめ）
	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.7g 食塩 1.8g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.8g 食塩 2.7g	エネルギー 446kcal 蛋白質 22.5g 脂質 6.9g 食塩 2g	エネルギー 509kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.7g 食塩 2.1g	エネルギー 539kcal 蛋白質 26.9g 脂質 25g 食塩 2.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19.4g 食塩 2.1g	エネルギー 509kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.2g 食塩 2.3g
夕食	米飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 きゅうりの和風サラダ 味噌汁（小松菜・ふ）	米飯 赤魚の煮付け 春雨の炒めもの 人参と水菜のサラダ 味噌汁（豆腐・大根葉）	米飯 松風焼き 里芋のごままぶし ほうれん草の辛子和え 味噌汁（水菜・なす）	米飯 白身魚のたらこあんかけ 春巻き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁（豆腐・わかめ）	米飯 鶏肉の葱塩焼き 里芋のそぼろあん 春菊の胡麻和え 味噌汁（いんげん・ふ）	米飯 カラスガレイの野菜あんかけ 茄子の炒め煮 ほうれん草のナムル 味噌汁（さつま芋・白菜）	米飯 鶏肉の柚子胡椒風味焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁（青梗菜・油揚げ）
	エネルギー 495kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.3g 食塩 1.8g	エネルギー 438kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.3g 食塩 2.1g	エネルギー 468kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	エネルギー 449kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13g 食塩 2.5g	エネルギー 442kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10.5g 食塩 2g	エネルギー 373kcal 蛋白質 22g 脂質 4g 食塩 2.2g	エネルギー 457kcal 蛋白質 21.8g 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 脂質 0g 食塩 0g	エネルギー 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g
	エネルギー 1452kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.6g 食塩 6g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 63g 脂質 43.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 59.6g 脂質 38g 食塩 7.1g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.3g 脂質 45.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 65.1g 脂質 43g 食塩 7.1g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 59.9g 脂質 38.1g 食塩 7.6g