

献立表

期 間：2022/5/15～2022/5/21

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	米飯 味噌汁（白菜・里芋） 千草焼き かにかまあんかけ 人参とツナの和え物 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（生揚げ・わかめ） がんもの煮物 白菜の昆布茶和え 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き きゅうりと人参のサラダ	米飯 味噌汁（なめこ・ふ） さつま揚げの煮物 青菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ コールスローサラダ	米飯 味噌汁（舞茸・大根葉） 野菜の卵とじ おくらのおかか和え 佃煮
	1食あたり 376kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.6g 食塩 2.4g	1食あたり 410kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.2g 食塩 2.1g	1食あたり 355kcal 蛋白質 9.7g 脂質 12.9g 食塩 2g	1食あたり 426kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.3g 食塩 1.8g	1食あたり 270kcal 蛋白質 10g 脂質 2.3g 食塩 2.1g	1食あたり 380kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10.7g 食塩 1.5g	1食あたり 346kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7g 食塩 2.3g
昼食	米飯 鶏肉の香味焼き さつま揚げと大根の煮物 小松菜のお浸し すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 里芋のごままぶし ほうれん草のナムル 味噌汁（しめじ・こねぎ）	青菜ご飯 鶏の治部煮 ふきの炒め煮 カリフラワーのマヨネーズ和え 味噌汁（玉ねぎ・舞茸）	米飯 鮭の生姜醤油焼き 野菜ビーフン炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁（かいわれ・えのき）	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁（こねぎ・はんぺん）	なめこそろそば 厚揚げの煮物 水ようかん オレンジジュース ※麺禁…ホッケの塩焼き	米飯 鶏肉のクリーム煮 もやしソテー アスパラのサラダ 青梗菜のスープ
	1食あたり 361kcal 蛋白質 22.5g 脂質 6.5g 食塩 2.8g	1食あたり 471kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.6g 食塩 2g	1食あたり 532kcal 蛋白質 24.6g 脂質 21.6g 食塩 2.1g	1食あたり 492kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.3g 食塩 1.5g	1食あたり 509kcal 蛋白質 26.1g 脂質 18.1g 食塩 2.4g	1食あたり 454kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.6g 食塩 2.2g	1食あたり 497kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.7g 食塩 2.8g
夕食	米飯 鯖の塩焼き 春雨の炒めもの キャベツのハムサラダ 味噌汁（豆腐・ほうれん草）	米飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 五目玉子焼き しらすおろし大根 すまし汁（麩・水菜）	米飯 鯖の塩こうじ焼き じゃが芋の旨煮 小松菜とえのきの和えもの 味噌汁（おくら・大根）	米飯 青しそつくね 刻み昆布の煮物 アスパラの和え物 すまし汁（三つ葉・豆腐）	米飯 白身魚のムニエル 白菜のミルク煮 南瓜サラダ ワカメスープ	米飯 豚肉のオイスター炒め じゃが芋の金平風 大根の梅和え 味噌汁（油揚げ・白菜）	米飯 鰹の胡麻味噌煮 炒り豆腐 人参と蒸し鶏の和え物 すまし汁（昆布・水菜）
	1食あたり 565kcal 蛋白質 21.6g 脂質 27.2g 食塩 2.6g	1食あたり 423kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14.9g 食塩 2.4g	1食あたり 408kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.8g 食塩 2.5g	1食あたり 460kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.3g 食塩 2.6g	1食あたり 519kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21g 食塩 2.3g	1食あたり 514kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.5g 食塩 2.5g	1食あたり 456kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.6g 食塩 2.2g
3時	シュークリーム	黒糖まんじゅう	今川焼き（カスタード）	ロールケーキ（ショコラ）	スイスロール	いちごのカットケーキ	あんパン
	1食あたり 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	1食あたり 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	1食あたり 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	1食あたり 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	1食あたり 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	1食あたり 60kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.3g 食塩 0.1g	1食あたり 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g
	1食あたり 1407kcal 蛋白質 60.5g 脂質 48.5g 食塩 7.9g	1食あたり 1389kcal 蛋白質 57.7g 脂質 36.5g 食塩 6.6g	1食あたり 1409kcal 蛋白質 58.4g 脂質 44.3g 食塩 6.8g	1食あたり 1422kcal 蛋白質 64.8g 脂質 46.2g 食塩 5.9g	1食あたり 1419kcal 蛋白質 54.9g 脂質 41.4g 食塩 6.8g	1食あたり 1408kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.1g 食塩 6.3g	1食あたり 1424kcal 蛋白質 66.9g 脂質 40.1g 食塩 7.4g