

[週 間 献 立 表]

	5月13日(火曜日)	5月14日(水曜日)	5月15日(木曜日)	5月16日(金曜日)	5月17日(土曜日)	5月18日(日曜日)	5月19日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ オクラのゴマ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー スナップエンドウのマヨ添え のり佃煮	ご飯 味噌汁 納豆 白菜のポン酢和え 花らんまん	ご飯 味噌汁 つくねの油焼 ほうれん草のゴマ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 冷奴 ブロッコリーの温野菜サラダ 会席漬	ご飯 味噌汁 肉野菜巻き なすの煮浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 シューマイ くわいの金平 ねり梅
	エネルギー 351 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 9.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 12.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 5.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.6 g
昼	ミートソーススパゲティ ベイクドエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ご飯 厚揚げとじゃが芋の旨煮 竹輪の金平 もやしのおかか和え 味噌汁	ご飯 カレイの磯辺焼き 切干大根の炒り煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の照焼 なすの煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 肉団子の春雨炒め 野菜春巻 キャベツのポン酢和え 味噌汁	かき玉冷麦 高野豆腐と里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ	ご飯 厚揚げのきのこあん もろこし焼 オクラとワカメのポン酢和え 味噌汁
	エネルギー 417 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 29.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.3 g 食塩 9.6 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.3 g 食塩 3.4 g
夕	ご飯 アジの衣焼き ひじきの炒り煮 インゲンのマヨ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の葱ダレ炒め 大根の田楽 ほうれん草とハムのソテー 清し汁	ご飯 豚肉のブルコギ風 さつま揚げの油焼 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁	ご飯 クリームソースハンバーグ さつま芋サラダ 大根のツナサラダ 味噌汁	ご飯 タラの蒲焼 竹輪と玉葱の炒め物 もやしの梅和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜炒め 冬瓜のあんかけ 金時豆 味噌汁	ご飯 ポトフ 玉子ロール インゲンのドレ和え
	エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 21.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 3.8 g 食塩 4.2 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 9.2 g 食塩 2.3 g
栄養 価 計	エネルギー 1206 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 37.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1232 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 33.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1210 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 30.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 56.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1182 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 21.9 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1257 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 33.7 g 食塩 14.8 g	エネルギー 1139 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 27.0 g 食塩 8.3 g