

[週 間 献 立 表]

	5月20日(火曜日)	5月21日(水曜日)	5月22日(木曜日)	5月23日(金曜日)	5月24日(土曜日)	5月25日(日曜日)	5月26日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー 白菜のゴマ和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 玉子とほうれん草のソテー 切干大根と昆布のポン酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもどきと冬瓜の煮物 なめ茸 桜大根	ご飯 味噌汁 ベイクドエッグ スナップエンドウのマヨ添え ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 菜の花の和え物 ハリハリ漬	ご飯 味噌汁 かじり天(枝豆) 小松菜のポン酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の煮浸し ねり梅
	エネルギー 319 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 5.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 4.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 11.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 4.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 10.2 g 食塩 3.0 g
昼	ご飯 アジの塩焼 ピーマンと竹輪の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ワカメそば さつま揚げの炒め物 カリフラワーの生姜和え	ご飯 フライの盛合せ ポテトサラダ 肉団子のスープ煮	ご飯 高野豆腐と大根の炒め煮 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル 味噌汁	トマトソーススパゲティ 野菜コロッケ 大根とツナのマヨサラダ コンソメスープ	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め インゲンの酢味噌和え コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 メバルの照焼 三角野菜揚げの煮物 春雨サラダ 味噌汁
	エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 4.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.0 g 食塩 4.2 g
夕	ご飯 豆カレー つくねの油焼 チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉風 ひじきの炒り煮 オクラのゴマ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯 カレイの野菜ソースかけ 車麴の煮物 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	きつね丼 竹輪の磯辺焼き ワカメとオクラのゴマ酢和え 味噌汁	ご飯 タラの煮付 切干大根の炒り煮 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 肉団子のケチャップ煮 じゃが芋の金平 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.0 g 食塩 4.1 g
栄養 価 計	エネルギー 1257 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 39.6 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1127 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 25.4 g 食塩 13.9 g	エネルギー 1260 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 34.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1227 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 33.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 41.5 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1169 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 27.5 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1298 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 34.2 g 食塩 11.3 g