

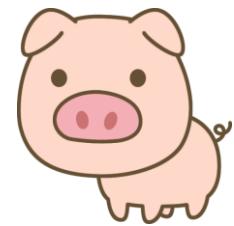
週間献立表(常食)



風は冷たいですが気温が上がる日が増えてきていますね。

今週の献立にはデミカツが入っています。

デミカツとはデミグラスソースをかけたとんかつで、岡山県のご当地グルメです。
ボリュームのあるおかずで、ごはんが進みそうな1品ですね。
美味しく召上れますように。



5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)		5月21日(土)		5月22日(日)	
朝	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯						
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁						
	いわし蒲焼き	あんかけ厚焼きたまご	チキンボール	納豆(なめ茸)	温泉卵	野菜の味噌炒め	野菜の味噌炒め	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳
	小松菜おかかポン酢和え	白菜と豚バラソテー	いんげんゴマ和え	カキソース炒め	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	漬物	ふりかけ	漬物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
	【エネルギー】441kcal	【エネルギー】560kcal	【エネルギー】494kcal	【エネルギー】481kcal	【エネルギー】530kcal	【エネルギー】519kcal	【エネルギー】486kcal						
昼	米飯	味噌ラーメン	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	味噌汁	水餃子	清し汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	韓国プルコギ風	おかか和え	鯖の味噌煮	鶏肉の塩麹焼き	デミカツ	さらさ焼き	さらさ焼き	さらさ焼き	さらさ焼き	さらさ焼き	さらさ焼き	さらさ焼き	さらさ焼き
	里芋のごまみそ煮	フルーツカクテル	なすのそぼろ炒め	きんぴらごぼう	高野豆腐のコンソメ煮	根菜の旨煮	根菜の旨煮	根菜の旨煮	根菜の旨煮	根菜の旨煮	根菜の旨煮	根菜の旨煮	根菜の旨煮
	わかめと胡瓜のゆず醤油サラダ		たまごサラダ	フレッシュサラダ	スナップえんどうサラダ	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え	ゆかり和え
	酒饅頭		フルーツ(洋梨缶)	クリームワッフル	フルーツ(黄桃缶)	パインゼリー	パインゼリー	パインゼリー	パインゼリー	パインゼリー	パインゼリー	パインゼリー	パインゼリー
	【エネルギー】593kcal	【エネルギー】441kcal	【エネルギー】613kcal	【エネルギー】481kcal	【エネルギー】544kcal	【エネルギー】505kcal	【エネルギー】501kcal						
夕	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯						
	かれい生姜煮	鶏肉竜田揚げ	豆腐のチーズステーキ	あじのマリネ	メバルの漬け焼き	マカロニグラタン	マカロニグラタン	マカロニグラタン	マカロニグラタン	マカロニグラタン	マカロニグラタン	マカロニグラタン	マカロニグラタン
	ほうれん草の甘辛炒め	さつま芋マッシュ	冬瓜の煮物	プロッコリーかにあんかけ	大根のソテー	白菜のコンソメ煮	白菜のコンソメ煮	白菜のコンソメ煮	白菜のコンソメ煮	白菜のコンソメ煮	白菜のコンソメ煮	白菜のコンソメ煮	白菜のコンソメ煮
	カリフラワーとハムのサラダ	なめ茸おろし	春菊草の錦糸和え	キャベツ香味醤油和え	ほうれん草和風サラダ	トマトのマリネ	トマトのマリネ	トマトのマリネ	トマトのマリネ	トマトのマリネ	トマトのマリネ	トマトのマリネ	トマトのマリネ
	【エネルギー】366kcal	【エネルギー】445kcal	【エネルギー】388kcal	【エネルギー】461kcal	【エネルギー】419kcal	【エネルギー】438kcal	【エネルギー】421kcal						
	【蛋白質】1400kcal	【蛋白質】1446kcal	【蛋白質】1495kcal	【蛋白質】1423kcal	【蛋白質】1493kcal	【蛋白質】1462kcal	【蛋白質】1408kcal						
	食塩	7.5g	食塩	7g	食塩	7.1g	食塩	8g	食塩	6.8g	食塩	7.2g	食塩

週間献立表(軟菜食)

5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)		5月21日(土)		5月22日(日)		
朝	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜おかかポン酢和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 あんかけ厚焼きたまご 白菜と豚バラソテー ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボール 納豆(なめ茸) いんげんゴマ和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 カキソース炒め 牛乳	お粥 味噌汁 野菜の味噌炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 さといもの煮物 いんげんソテー たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 467kcal	お粥 味噌汁 560kcal	お粥 味噌汁 498kcal	お粥 味噌汁 481kcal	お粥 味噌汁 530kcal	お粥 味噌汁 519kcal	お粥 味噌汁 509kcal
	お粥 味噌汁 のし焼き(ブルコギだれ) 里芋のごまみそ煮 のり佃煮 吹雪まんじゅう	味噌ラーメン 水餃子 おかか和え フルーツ(白桃缶)	お粥 清し汁 さわらの味噌煮 たまごサラダ のり佃煮 フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 肉団子塩煮 きんぴらいんげん たいみそ プリン	お粥 スープ デミカツ フレンチサラダ うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 さらさ蒸し ゆかり和え のり佃煮 パインゼリー	お粥 味噌汁 肉野菜炒め ふろふき大根 うめびしお フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 646kcal	味噌汁 476kcal	お粥 味噌汁 518kcal	お粥 味噌汁 628kcal	お粥 味噌汁 504kcal	お粥 味噌汁 474kcal	お粥 味噌汁 501kcal
	お粥 かれい生姜煮 ほうれん草の甘辛炒め カリフラワーとハムのサラダ	お粥 小判蒸し さつま芋マッシュ なめ茸おろし	お粥 豆腐のチーズステーキ 冬瓜の煮物 春菊草の錦糸和え	お粥 あじのマリネ プロッコリーかにあんかけ キャベツ香味醤油和え	お粥 メバルの漬け焼き 大根のソテー ほうれん草和風サラダ	お粥 マカロニグラタン 白菜のコンソメ煮 トマトのマリネ	お粥 豆腐ハンバーグコンソメ煮 なすと竹輪の油炒め ポテトサラダ	お粥 味噌汁 364kcal	お粥 味噌汁 521kcal	お粥 味噌汁 358kcal	お粥 味噌汁 415kcal	お粥 味噌汁 420kcal	お粥 味噌汁 436kcal	お粥 味噌汁 421kcal
	1477kcal	1557kcal	1374kcal	1524kcal	1454kcal	1429kcal	1431kcal							
	蛋白質 61.3g	蛋白質 53.9g	蛋白質 56.6g	蛋白質 61.4g	蛋白質 53.8g	蛋白質 55.3g	蛋白質 45.9g							
	食塩 7.8g	食塩 7.3g	食塩 7.6g	食塩 8.4g	食塩 7g	食塩 7.8g	食塩 8.6g							

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課