

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 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜おかかポン酢和え 漬物 牛乳	米飯 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	米飯 味噌汁 チキンボール いんげんゴマ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆（なめ茸） カキソース炒め 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 野菜の味噌炒め 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 いなりの煮物 ドレッシング和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さといもの煮物 いんげんソテー 梅干し 牛乳
	I補給 - 441kcal	I補給 - 560kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 519kcal	I補給 - 486kcal
昼	米飯 味噌汁 韓国プルコギ風 里芋のごまみそ煮 わかめと胡瓜のゆず醤油サラダ 酒饅頭	味噌ラーメン 水餃子 おかか和え フルーツカクテル	米飯 清し汁 鯖の味噌煮 なすのそぼろ炒め たまごサラダ フルーツ（洋梨缶）	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き きんぴらごぼう フレッシュサラダ クリームワッフル	米飯 スープ デミカツ 高野豆腐のコンソメ煮 スナッペンどうサラダ フルーツ（黄桃缶）	米飯 味噌汁 さらさ焼き 根菜の旨煮 ゆかり和え パインゼリー	米飯 味噌汁 肉野菜炒め ふろふき大根 小松菜お浸し フルーツ（白桃缶）
	I補給 - 593kcal	I補給 - 441kcal	I補給 - 613kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 544kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 501kcal
夕	米飯 かわいい生姜煮 ほうれん草の甘辛炒め カリフラワーとハムのサラダ	米飯 鶏肉竜田揚げ さつま芋マッシュ なめ茸おろし	米飯 豆腐のチーズステーキ 冬瓜の煮物 春菊草の錦糸和え	米飯 あじのマリネ ブロッコリーかにあんかけ キャベツ香味醤油和え	米飯 メバルの漬け焼き 大根のソテー ほうれん草和風サラダ	米飯 マカロニグラタン 白菜のコンソメ煮 トマトのマリネ	米飯 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
	I補給 - 366kcal	I補給 - 445kcal	I補給 - 388kcal	I補給 - 461kcal	I補給 - 419kcal	I補給 - 438kcal	I補給 - 421kcal
合計	I補給 - 1400kcal 蛋白質 62g 食塩 7.5g	I補給 - 1446kcal 蛋白質 54.6g 食塩 7g	I補給 - 1495kcal 蛋白質 54g 食塩 7.1g	I補給 - 1423kcal 蛋白質 59.1g 食塩 8g	I補給 - 1493kcal 蛋白質 58.8g 食塩 6.8g	I補給 - 1462kcal 蛋白質 56.5g 食塩 7.2g	I補給 - 1408kcal 蛋白質 49.2g 食塩 8.6g

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 いんげんゴマ和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（なめ茸） カキソース炒め 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 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
	I補給 - 467kcal	I補給 - 560kcal	I補給 - 498kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 519kcal	I補給 - 509kcal
昼	お粥 味噌汁 のし焼き（プルコギだれ） 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）
	I補給 - 646kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 518kcal	I補給 - 628kcal	I補給 - 504kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 501kcal
夕	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 ブ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
	I補給 - 364kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 358kcal	I補給 - 415kcal	I補給 - 420kcal	I補給 - 436kcal	I補給 - 421kcal
合計	I補給 - 1477kcal	I補給 - 1557kcal	I補給 - 1374kcal	I補給 - 1524kcal	I補給 - 1454kcal	I補給 - 1429kcal	I補給 - 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