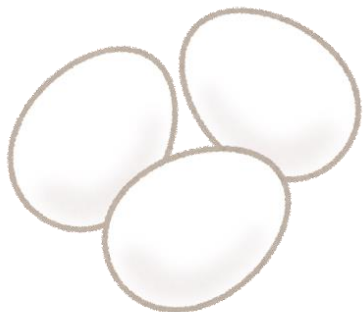




週 間 献 立 表（常食）

今週は献立に「卵とじにゅうめん」を入れてみました。
卵は完全栄養食としてとても優良な食材です。
たんぱく質をはじめとする良質な栄養価がバランスよく揃っています。



	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
朝	米飯 味噌汁 たまご豆腐 かき油炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 フィッシュボール甘酢炒め チンゲン菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん なすのごま風味炒め たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き 小松菜そぼろ炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょう煮 オクラと竹輪の生姜和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆（のりつく） 春菊と車麩のさっと煮 牛乳	米飯 味噌汁 ひろうすの煮物 かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 448kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 479kcal	I補給 - 465kcal	I補給 - 466kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 478kcal
昼	米飯 味噌汁 たらこの揚げ煮 キャベツの挽き肉炒め オクラの磯辺和え どら焼き（こしあん）	米飯 味噌汁 メンチカツ 小松菜煮浸し 大根サラダ フルーツ（黄桃缶）	卵とじにゅうめん さつま芋と切昆布の煮物 ブロッコリーのほたて和え ミルクプリン	米飯 味噌汁 和風八宝菜 かぼちゃ甘煮 チンゲン菜梅和え フルーツ（バナナ）	シーフードカレー スープ オニオンサラダ 福神漬け 青りんごゼリー	米飯 味噌汁 焼き魚（赤魚） ガーリック炒め 冷やっこ フルーツ（マンゴー缶）	米飯 味噌汁 ほっけ香味焼き いんげんのエスニック炒め レモン醤油和え フルーツ（みかん缶）
	I補給 - 534kcal	I補給 - 554kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 552kcal	I補給 - 536kcal	I補給 - 436kcal	I補給 - 491kcal
夕	米飯 豚肉きのこソース さつま芋のクリーム煮 和風サラダ	米飯 メバルの幽庵焼き 白菜と角天煮 いんげん胡麻ドレサラダ	米飯 さばみそ焼き じゃが芋の煮物 春菊白和え	米飯 揚げだし豆腐 菜種炒め トマトのマリネ	米飯 鶏肉のピカタ 大根ポトフ ほうれん草三杯酢	米飯 肉団子ケチャップ煮 マカロニソテー 白菜サラダ	米飯 野菜入りオムレツ 冬瓜のくず煮 オクラとほたてサラダ
	I補給 - 482kcal	I補給 - 368kcal	I補給 - 504kcal	I補給 - 402kcal	I補給 - 390kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 414kcal
合計	I補給 - 1464kcal 蛋白質 58.8 g 食塩 8 g	I補給 - 1403kcal 蛋白質 48.7 g 食塩 7.6 g	I補給 - 1454kcal 蛋白質 59.8 g 食塩 9.6 g	I補給 - 1419kcal 蛋白質 48.4 g 食塩 6.7 g	I補給 - 1392kcal 蛋白質 51.4 g 食塩 8.5 g	I補給 - 1380kcal 蛋白質 58.8 g 食塩 7 g	I補給 - 1383kcal 蛋白質 58.1 g 食塩 7.2 g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
朝	お粥 味噌汁 たまご豆腐 かき油炒め うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 フィッシュボール甘酢炒め チンゲン菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 チーズはんぺん なすのごま風味炒め たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き 小松菜そぼろ炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょう煮 オクラと竹輪の生姜和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（のりつく） 春菊と車麩のさっと煮 牛乳	お粥 味噌汁 ひろうすの煮物 かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 452kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 479kcal	I補給 - 465kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 478kcal
昼	お粥 味噌汁 たら吉野煮 オクラの磯辺和え たいみそ 吹雪まんじゅう	お粥 味噌汁 メンチカツ風ムース 小松菜煮浸し のり佃煮 フルーツ（みかん缶）	卵とじにゆうめん さつま芋りんご煮 ブロッコリーのほたて和え ミルクプリン	お粥 味噌汁 和風八宝菜風 かぼちゃ甘煮 うめびしお フルーツ（白桃缶）	お粥 スープ カレーシチュー オニオンサラダ たいみそ 青りんごゼリー	お粥 味噌汁 焼き魚（赤魚） ガーリック炒め うめびしお フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 ほっけ香味焼き いんげんのエスニック炒め たいみそ フルーツ（みかん缶）
	I補給 - 457kcal	I補給 - 467kcal	I補給 - 472kcal	I補給 - 531kcal	I補給 - 532kcal	I補給 - 402kcal	I補給 - 494kcal
夕	お粥 松風蒸し（和風あん） さつま芋のクリーム煮 和風サラダ	お粥 メバルの幽庵焼き 白菜と角天煮 いんげん胡麻ドレサラダ	お粥 さわらみそ焼き じゃが芋の煮物 春菊白和え	お粥 豆腐おろしあんかけ 菜種炒め トマトのマリネ	お粥 ハンバーグ（うま塩だれ） 大根ポトフ ほうれん草三杯酢	お粥 肉団子ケチャップ煮 マカロニソテー 白菜サラダ	お粥 野菜入りオムレツ 冬瓜のくず煮 オクラとほたてサラダ
	I補給 - 537kcal	I補給 - 373kcal	I補給 - 460kcal	I補給 - 373kcal	I補給 - 500kcal	I補給 - 559kcal	I補給 - 426kcal
合計	I補給 - 1446kcal 蛋白質 55.1 g 食塩 8.7 g	I補給 - 1321kcal 蛋白質 47.7 g 食塩 7.3 g	I補給 - 1411kcal 蛋白質 58.8 g 食塩 9.1 g	I補給 - 1369kcal 蛋白質 44.5 g 食塩 7.3 g	I補給 - 1508kcal 蛋白質 49.2 g 食塩 8.2 g	I補給 - 1441kcal 蛋白質 59.3 g 食塩 7.4 g	I補給 - 1398kcal 蛋白質 56.3 g 食塩 7 g

※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