

週 間 献 立 表(常食)



暖かい季節がやってきました。
夏日のような気温になるときも増えてきていますね。
朝晩と昼の温度差には気をつけて過ごしましょう。
今週は「松花堂弁当」が組み込まれています。

ひじきの炊き込みごはんの「ひじき」には食物繊維がたっぷり含まれており、
食物繊維は腸内環境を整え、便秘を解消してくれる作用があります。



	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)
朝	米飯 味噌汁 チーズはんぺん 野菜炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ 和風サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 フレンチサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ ツナサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 キャベツのソテー チンゲン菜のおろし和え 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 白菜オーロラソース ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 オクラ納豆 なすのごま炒め 牛乳
	I初㊦ - 441kcal	I初㊦ - 502kcal	I初㊦ - 508kcal	I初㊦ - 503kcal	I初㊦ - 456kcal	I初㊦ - 534kcal	I初㊦ - 476kcal
昼	米飯 スープ 麻婆豆腐 春巻き ナムル フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 メルルーサの梅照り焼き ビーフン炒め 菜の花辛子和え 今川焼き(カスタード)	米飯 スープ ハンバーグトマトソース煮 ほうれん草ときのごソテー カリフラワーごまドレサラダ いちごレープ	《松花堂弁当》 ひじきの炊き込みご飯 すまし汁 揚げ魚(赤魚)の油林ソース 茶碗蒸し なすの出汁浸し フルーツカクテル	かしわうどん 野菜かき揚げ ごぼうサラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き かぶの中華煮 ごま酢和え チョコムース	米飯 味噌汁 松風焼き さつま芋バター醤油煮 ミモザサラダ フルーツ(マンゴー缶)
	I初㊦ - 624kcal	I初㊦ - 547kcal	I初㊦ - 510kcal	I初㊦ - 518kcal	I初㊦ - 481kcal	I初㊦ - 478kcal	I初㊦ - 565kcal
夕	米飯 ほっけの煮付け いんげんソテー オニオンサラダ	米飯 豚肉スパイスソテー 南瓜甘煮 白菜のお浸し	米飯 マス塩焼き 冬瓜と豚バラの旨煮 小松菜ごま和え	米飯 鶏肉バター醤油焼き にんじんしりしりー 菜めし和え	米飯 肉団子すきやき風 ウインナーソテー いんげんナムル	米飯 五目卵焼き クリーム煮 オクラとかにサラダ	米飯 メバルみりん醤油焼き かみなり豆腐 ほうれん草白だし和え
	I初㊦ - 379kcal	I初㊦ - 427kcal	I初㊦ - 422kcal	I初㊦ - 387kcal	I初㊦ - 476kcal	I初㊦ - 467kcal	I初㊦ - 382kcal
合計	I初㊦ - 1444kcal 蛋白質 59.8g 食塩 6.1g	I初㊦ - 1476kcal 蛋白質 56.6g 食塩 7.7g	I初㊦ - 1440kcal 蛋白質 52g 食塩 6.9g	I初㊦ - 1408kcal 蛋白質 59g 食塩 8g	I初㊦ - 1413kcal 蛋白質 50.6g 食塩 7.7g	I初㊦ - 1479kcal 蛋白質 56.9g 食塩 7.2g	I初㊦ - 1423kcal 蛋白質 65.2g 食塩 6.6g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	5月23日（月）	5月24日（火）	5月25日（水）	5月26日（木）	5月27日（金）	5月28日（土）	5月29日（日）
朝	お粥 味噌汁 チーズはんぺん 野菜炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ 和風サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 フレンチサラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 卵とじ ツナサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 キャベツのソテー チンゲン菜のおろし和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 白菜オーロラソース ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 オクラ納豆 なすのごま炒め 牛乳
	I補給 - 454kcal	I補給 - 502kcal	I補給 - 508kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 534kcal	I補給 - 476kcal
昼	お粥 スープ 麻婆豆腐 かにしゅうまい うめびしお フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 メルルーサの梅照り焼き ほうれん草辛子和え たいみそ カスタードプリン	お粥 スープ ハンバーグトマトソース カリフラワーごまドレサラダ のり佃煮 フルーチェ（いちご）	《松花堂弁当》 ちらし粥 すまし汁 赤魚の油林ソース 茶碗蒸し なすの出汁浸し フルーツ（みかん缶）	かしわうどん ふくさ焼き ポテトサラダ フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 小判蒸し（ポン酢だれ） かぶの中華煮 たいみそ チョコムース	お粥 味噌汁 松風蒸し（しそだれ） ミモザサラダ たいみそ フルーツ（マンゴー缶）
	I補給 - 543kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 551kcal	I補給 - 441kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 574kcal	I補給 - 589kcal
夕	お粥 ほっけの煮付け いんげんソテー オニオンサラダ	お粥 豚肉スパイスソテー 南瓜甘煮 白菜のお浸し	お粥 マス塩焼き 冬瓜と豚バラの旨煮 小松菜ごま和え	お粥 のし焼き（バター醤油あん） にんじんしりしりー 菜めし和え	お粥 肉団子すき焼き風 ウインナーソテー いんげんナムル	お粥 五目卵蒸し クリーム煮 オクラとかにサラダ	お粥 メバルみりん醤油焼き かみなり豆腐 ほうれん草白だし和え
	I補給 - 379kcal	I補給 - 452kcal	I補給 - 414kcal	I補給 - 501kcal	I補給 - 568kcal	I補給 - 462kcal	I補給 - 396kcal
合計	I補給 - 1376kcal 蛋白質 56.9g 食塩 6.4g	I補給 - 1407kcal 蛋白質 48.8g 食塩 7.1g	I補給 - 1473kcal 蛋白質 55.2g 食塩 7.5g	I補給 - 1445kcal 蛋白質 59.8g 食塩 8g	I補給 - 1495kcal 蛋白質 55.6g 食塩 7.7g	I補給 - 1570kcal 蛋白質 56.1g 食塩 8.2g	I補給 - 1461kcal 蛋白質 60g 食塩 7.2g

※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