

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和4年5月15日～令和4年5月21日

	5/15(日)	5/16(月)	5/17(火)	5/18(水)	5/19(木)	5/20(金)	5/21(土)
朝	ロールパン ミニ黒糖ロール ジャム コーンクリームスープ ウインナーソテー 大根のマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b千草焼き ほうれん草のしらす和え 味のり 牛乳	御飯 みそ汁 エビ団子の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 のりの佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 温泉卵 大根の煮物 味のり 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 アスパラの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 さけの塩焼き めかぶの和え物 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 28.3 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 9.9 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.2 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.1 g
昼	三色丼 きんぴられんこん 白菜の塩昆布和え みそ汁	御飯 カラスカレイの煮付け じゃがいもの炒め物 ブロッコリーとささみの和え物 貝だくさんみそ汁	御飯 鶏の唐揚げ さつまいもの土佐煮 アスパラとチーズのサラダ 中華スープ	御飯 豚肉のソテー和風おろしソース じゃがいもの煮物 ひじきの白和え みそ汁	きつねきしめん 御飯 里いものみそ煮 れんこんのマヨネーズ和え	御飯 タラのホイル焼き 小松菜のマカロニグラタン 白菜とささみのナムル みそ汁	御飯 揚げ餃子 ぜんまいの炒り煮 大根の青じそドレッシング和え もやしのスープ
	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 29.6 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 29.9 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.2 g
夕	御飯 タンドリーチキン 揚げナス薬味ソース カリフラワーの梅肉和え すまし汁	御飯 肉団子の照り煮 かぼちゃの甘辛炒め はるさめのマヨネーズ和え すまし汁	御飯 あじの香味焼き 高野豆腐の煮物 ツイストマカロニのドレッシング和え すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐 山菜スパゲティ 小松菜の和え物 フルーツ	御飯 焼肉風炒め ししゃもフライ なすのおろし和え すまし汁	御飯 鶏の黒こしょう焼き ブロッコリーとベーコンの炒め物 ごぼうのごま和え すまし汁	御飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 しらたきの明太子炒め トマトとアボカドのイタリアンサラダ すまし汁
	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.5 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.9 g
おやつ	ガトーショコラ	セレクトおやつ	まがり せんべい マヨクリーム ワッフル	黒糖まんじゅう	原宿ドック (ココアバナナ)	いちごクレープ	小倉もなか
	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 46.67 kcal たんぱく質 0.6 2.0 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 1.2 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 4年 5月 22日 ~ 令和 4年 5月 28日

	5/22(日)	5/23(月)	5/24(火)	5/25(水)	5/26(木)	5/27(金)	5/28(土)
朝	食パン ジャム パンプキンポタージュ えびグラタン きのこのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b金時豆 角天の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 五目きんちゃくの煮物 カリフラワーのオーロ ラ和え 昆布の佃煮 ジョア	御飯 みそ汁 ウインナーソテー オクラの明太とろろが け ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 はるさめの酢の物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 長いもたんざく ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.2 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.8 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.7 g
昼	御飯 麻婆なす 春巻 バンバンジー はるさめスープ	《誕生会》 チキンカツカレー(中 辛) 野菜サラダ 福神漬け フルーツ	菜飯 さわらの煮付け 厚揚げの田楽 さつまいもサラダ みそ汁	なめこおろしそば 御飯 手作り卵豆腐かにあん かけ ほうれん草の錦糸和え	御飯 チキン南蛮 アスパラのソテー 水菜と玉ねぎのサラダ わかめスープ	御飯 肉豆腐 ししゃもフライ きゅうりとわかめの酢 の物 かき玉汁	中華飯 切干大根の煮物 ポテトサラダ みそ汁
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 30.1 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 3.7 g
夕	御飯 親子煮 ほうれん草のバターソ テー カリフラワーのゴママ ヨ和え すまし汁	御飯 豚ニラ炒め かぼちゃの煮物 切干大根のツナ和え フルーツ	御飯 えび蒸し団子のチリ ソースがけ ひじきの煮物 ぜんまいの中華和え すまし汁	御飯 豆腐の肉野菜みそがけ かんぴょうの煮物 ブロッコリーのくるみ 和え 豚汁	御飯 さばの塩焼き 車心の煮物 チンゲン菜のおかか和 え すまし汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 なすのトマトソースが け 小松菜のドレッシング 和え フルーツ	御飯 赤魚の唐揚げポン酢 ソース レンコンの炒め物 キャベツのゆかり和え すまし汁
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.2 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 31.3 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.6 g
おやつ	カステラ	バウムクーヘン	水ようかん	おにぎり カエデの実 せんべい	鬼まんじゅう	セレクトおやつ	栗まんじゅう
	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 50 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 152 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 1.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.2 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.1 g