

献立表

	月 5月26日	火 5月27日	水 5月28日	木 5月29日	金 5月30日	土 5月31日	
昼	きつねそば しゅうまい 長芋サラダ バナナヨーグルト	ごはん すまし汁 豚肉ともやしの炒め物 野菜サラダ 黄桃缶 ビーフンソテー	ごはん すまし汁 赤魚のごま焼き ブロッコリーとツナのマヨ和え みかん缶 ラタトゥユ	ごはん 味噌汁 鶏肉のはちみつグリル 大根たらこ炒め 洋梨缶 ポテトサラダ	赤飯 すまし汁 ホキの梅しそ焼き アスパラとポテトのチーズサラダ フルーツカクテル	ごはん パンプキンスープ チキンフライ きのこのソテー りんご缶 スパゲッティサラダ	
	エネルギー 538kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.9g 食塩 2.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.3g 食塩 3.0g	エネルギー 526kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.5g 食塩 2.5g	エネルギー 599kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.8g 食塩 3.2g	エネルギー 458kcal 蛋白質 21.3g 脂質 6.6g 食塩 3.3g	エネルギー 604kcal 蛋白質 16.7g 脂質 15.2g 食塩 2.6g	
3時	豆乳饅頭	コーヒーゼリー	雪の宿	プリン	ピーナツパン	ミニようかんロール	
	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 96kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 69kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.3g 食塩 0.2g	エネルギー 87kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.8g 脂質 3.2g 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.1g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 614kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.1g 食塩 2.7g	エネルギー 655kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.7g 食塩 3.0g	エネルギー 595kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.8g 食塩 2.7g	エネルギー 686kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.6g 食塩 3.2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 23.1g 脂質 9.8g 食塩 3.4g	エネルギー 692kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.3g 食塩 2.6g	

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ しゅうまい
- ・ ほうれん草煮浸し
- ・ 長芋サラダ
- ・ バナナヨーグルト