

献立表



| | 月 5月18日 | 火 5月19日 | 水 5月20日 | 木 5月21日 | 金 5月22日 | 土 5月23日 |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 昼 | ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き もやしのナムル 洋梨缶 さつま芋甘露煮 | ごはん 味噌汁 ホキの野菜ソースかけ アスパラソテー マンゴー缶 卵の花 | きつねそば しゅうまい 長芋サラダ パイン缶 | ごはん 味噌汁 鱈の山椒焼き 冬瓜の煮物 みかん缶 ほうれん草白和え | ごはん すまし汁 鶏肉のトマトクリーム煮 ポテトサラダ 白桃缶 金平ごぼう | ごはん すまし汁 メバルのわさびおろし煮 酢の物 りんご缶 ひじき煮 |
| | エネルギー 500kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.8g 食塩 2.4g | エネルギー 479kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.6g 食塩 2.7g | エネルギー 522kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.1g 食塩 2.6g | エネルギー 543kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.9g 食塩 3.3g | エネルギー 562kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.1g 食塩 3.3g | エネルギー 448kcal 蛋白質 19.2g 脂質 4.0g 食塩 3.2g |
| 3時 | 紅茶ゼリー | パウンドケーキ | どら焼き | チョコババロア | 星型せんべい☆ | 薄皮饅頭(いも) |
| | エネルギー 78kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.4g 食塩 0.0g | エネルギー 91kcal 蛋白質 1.9g 脂質 1.2g 食塩 0.0g | エネルギー 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 食塩 0.1g | エネルギー 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 食塩 0.1g | エネルギー 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g | エネルギー 119kcal 蛋白質 3.0g 脂質 0.4g 食塩 0.0g |
| 日計 | エネルギー 578kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.2g 食塩 2.4g | エネルギー 570kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.8g 食塩 2.7g | エネルギー 634kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.1g 食塩 2.7g | エネルギー 633kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.3g 食塩 3.4g | エネルギー 638kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.8g 食塩 3.5g | エネルギー 567kcal 蛋白質 22.2g 脂質 4.4g 食塩 3.2g |

- 〈めん禁〉
- ・ ごはん
 - ・ すまし汁
 - ・ しゅうまい
 - ・ 南瓜の煮物
 - ・ 長芋サラダ
 - ・ パイン缶

献立変更する場合があります。ご了承ください