



〈献立表〉
5/11~5/24



	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	メロンパン 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン りんご 牛乳	NEGMAROL-ル30g×2 洋ナシ缶 牛乳	レーズントッパ バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	ミルクツイスト ミカン缶 牛乳	おいものクリームパン パイナップル 牛乳
昼食	米飯 ポークソテーマトソース さつま芋とベーコンの炒め物 きゅうりのあえもの コンソメスープ ふりかけ	米飯 マスの柚子胡椒焼き なすのうま煮 ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 油淋鶏（ユーリンチー） 白菜とわかめの煮物 チーズとコーンのサラダ 中華スープ ふりかけ	米飯 ブリの焼き浸し 炒り豆腐 シロナの和え物 味噌汁 ふりかけ	☆☆松花弁当☆☆ 赤飯 赤魚の照り焼き 炊き合わせ 焼茄子 すまし汁	米飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 春菊とかにかまの和えもの 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 山菜肉そば さつま芋の天ぷら 白菜とカニカマのサラダ
夕食	米飯 シルバーのムニエル 小松菜のからしあえ 青梗菜とハムの炒め物 赤かっぱ漬	米飯 チキンピカタ 菜の花とソーセージの和え物 レンコンのきんぴら つぼ漬	米飯 ほきの菜種焼き 和風スパゲッティサラダ じゃが芋の味噌煮 ピーマン漬	米飯 韓国風肉じゃが 三度豆のゴマあえ アスパラとエビのソテー 刻みたくあん	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの青じそドレあえ 法連草とベーコンのバター醤油炒め シバ漬	米飯 鯖の塩焼き シロナとソーセージのサラダ ごぼうの醤油炒め 青かっぱ漬	米飯 ホッケの煮つけ オクラのおかかポン酢あえ 味噌汁 シソの実漬
3時	キャロットレーズン蒸しパン 紅茶	カッパエビ お茶	紅茶ゼリー コーヒー	乳華饅頭 お茶	りんごケーキ 紅茶	大学芋 お茶	レモンティーケーキ コーヒー
	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 59.1 g 炭水化物 239.0 g 食塩 5.7 g 食物繊維 11.6 g	エネルギー 1688 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 63.9 g 炭水化物 231.0 g 食塩 6.2 g 食物繊維 12.9 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 53.2 g 炭水化物 236.2 g 食塩 7.0 g 食物繊維 10.8 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 45.4 g 炭水化物 253.3 g 食塩 6.0 g 食物繊維 14.7 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 59.2 g 炭水化物 215.1 g 食塩 5.3 g 食物繊維 12.3 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 55.8 g 炭水化物 232.4 g 食塩 6.1 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 50.0 g 炭水化物 238.8 g 食塩 7.8 g 食物繊維 11.9 g
	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	なつかしあんぱん 白桃缶 牛乳	チョコカスター りんご 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	バターシュガーコッパ バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワッパンデニッシュ ミカン缶 牛乳	ストロベリーツイスト パイナップル 牛乳
昼食	米飯 白身魚フライとえびフライ 里芋の煮物 菜の花のゴマドレサラダ 洋風かきたまスープ ふりかけ	米飯 鶏肉の山賊焼き風 青梗菜の和風あえ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ぶりのゴマ照り焼き じゃが芋のそぼろあんかけ ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 野菜たっぷり味噌ラーメン アスパラの炒め物 菜の花のおかかあえ	米飯 ほきのホイル焼き風 オクラとモズクの酢の物 なすの田楽 清汁 ふりかけ	米飯 キーマカレー 法連草のサラダ フルーチェ（いちご） 福神漬	米飯 めばるのチーズ焼き 卵サラダ 大根とベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 肉団子の中華あんかけ 白菜の和風サラダ 大根の煮物 青かっぱ漬	米飯 シルバーの胡麻漬け焼き おぐらの胡麻和え 煮奴 桜漬	米飯 和風おろしソーハンバーグ もやしとにらのソテー しらす和え 赤かっぱ漬	米飯 鯖ソテーマトソース シロナとかまぼこの黒ゴマあえ コンソメスープ ツボ漬	米飯 ささみかつ マカロニサラダ ピーマンと焼き豚の炒め物 たくあん	米飯 鯖のピリ辛煮 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬	米飯 豆腐の肉あんかけ 胡瓜のゆずドレあえ さつま芋の含め煮 ピーマン漬
3時	酒饅頭 お茶	焼きドーナツ（チョコ） コーヒー	黒ゴマプリン りんごジュース	あんず蒸しパン 紅茶	どらやき（抹茶あん） お茶	バームロール コーヒー	小倉あんパイ お茶
	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 47.8 g 炭水化物 263.3 g 食塩 6.1 g 食物繊維 16.4 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 62.5 g 炭水化物 222.4 g 食塩 5.7 g 食物繊維 10.8 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 54.4 g 炭水化物 240.3 g 食塩 7.3 g 食物繊維 14.2 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 44.0 g 炭水化物 248.5 g 食塩 6.3 g 食物繊維 15.5 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 57.7 g 炭水化物 233.5 g 食塩 6.6 g 食物繊維 12.1 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 67.1 g 炭水化物 218.1 g 食塩 6.9 g 食物繊維 10.4 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 61.3 g 炭水化物 224.4 g 食塩 5.5 g 食物繊維 11.1 g