











〈献立表〉



 5/25~6/7

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	ミルクツイスト 白桃缶 牛乳	黒糖みるく りんご 牛乳	ショコラロール バナナ 牛乳	マルロ-ル30g×2 洋ナシ缶 牛乳	レーズンドッグ りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	なつかしあんぱん パン 牛乳
昼食	親子丼 茄子の含め煮 アスパラとツナのゆず和え 赤だし 	米飯 ブリの照り焼き 大根とあげの煮物 ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハンバーグオーロラソース 野菜炒め 胡瓜と人参のキムチあえ 味噌汁 ふりかけ 	米飯 マスの梅マヨ焼き 厚揚げの煮物 小松菜のごまあえ 清汁 ふりかけ	米飯 ヒレカツ  蓮根の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 菜飯おにぎり  とろろ昆布うどん  ネギ入り卵焼き カリフラワーの和え物	米飯 豚肉のオスターソース炒め じゃが芋のそぼろあんかけ サラダ 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 ほっけの味噌焼き カニカマと玉ねぎのサラダ 小松菜の煮浸し 青かっぱ漬	米飯 牛肉の柳川風煮 ハウレン草とえのきの和風あえ 里芋のあんかけ しば漬	米飯 タラの甘酢あんかけ 白菜とツナの和えもの たけのこのおかか煮 たくあん	米飯 チキンチャップ風 もやしとわかめの和え物 ビーフン炒め つぼ漬	米飯 鯖の味噌煮  枝豆と豆苗のサラダ ヒジキの煮物 しその実漬	米飯 鱈の塩焼き シロナとかにかまの和え物 貝たくさん汁 赤かっぱ漬	米飯 鱈の利休焼き 茄子の味噌田楽 オクラとわかめの酢の物 ピーマン漬
3時	ムースシュー コーヒー	しっとり饅頭(小麦) お茶	アップルティーケーキ 紅茶	ミニあんドーナツ お茶	カスタードプリン コーヒー	栗かすてら饅頭 お茶	抹茶バウム 紅茶
	1 E1622 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 56.6 g 炭水化物 226.5 g 食塩 6.7 g 食物繊維 9.0 g	2 E1638 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 63.1 g 炭水化物 226.1 g 食塩 5.6 g 食物繊維 13.4 g	3 E1603 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 58.7 g 炭水化物 228.0 g 食塩 5.9 g 食物繊維 12.8 g	4 E1636 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 64.0 g 炭水化物 219.1 g 食塩 5.6 g 食物繊維 13.0 g	5 E1624 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 55.4 g 炭水化物 241.8 g 食塩 7.0 g 食物繊維 12.4 g	6 E1536 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 47.2 g 炭水化物 236.0 g 食塩 8.5 g 食物繊維 11.1 g	7 E1580 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 51.7 g 炭水化物 251.5 g 食塩 5.6 g 食物繊維 13.6 g
	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	抹茶ツイスト 黄桃缶 牛乳	メロンパン りんご 牛乳	レーズンドッグ 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	ショコラロール りんご缶 牛乳	なつかしあんぱん ミカン缶 牛乳	マルロ-ル30g×2 パン 牛乳
昼食	米飯 ますの七味焼き きんぴら牛蒡 水菜のサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 菜飯おにぎり 冷やしぶっかけそば エビのかき揚げ 小松菜のポン酢あえ 	米飯 瀬戸内レモンのカジキカツ 菜の花のワサビあえ 長芋の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハヤシライス 卵サラダ 青りんごゼリー 福神漬 	米飯 ぶりのムニエルタルソース 里芋の卵とじ煮 春菊とかまぼこの和えもの 清汁 ふりかけ	米飯 お好み焼き 大根とわかめの和え物 ぜんまいの炒め煮  味噌汁 ふりかけ	米飯 鱈の梅煮 さつま芋の煮物 菜の花のごまあえ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 チキンのはちみつレモン焼き ハウレン草とえのきの和風あえ なすと豆のピリ辛炒め ピーマン漬	米飯 鱈のごま照焼き 青梗菜の中華あえ けんちん汁風	米飯 牛肉の香味焼き オクラのおかかあえ さつま芋と切り昆布の煮物 赤かっぱ漬	米飯 シルバーのマヨネーズ焼き 小松菜とハムのサラダ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 肉どうふ 胡瓜の白ドレサラダ 茄子の味噌煮 つぼ漬	米飯 ほっけの塩焼き チーズとコーンのサラダ  がんもの煮物 たくあん	米飯 肉団子の甘辛煮 茄子の含め煮 マカロニサラダ しば漬
3時	鯛饅頭 お茶	コッ蒸しパン コーヒー	おかしなバナナ お茶	紅茶ケーキ 紅茶	味噌饅頭 お茶	チョコババロア コーヒー	おかき(砂糖醤油) ドリンクヨーグルト
	1 E1566 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 56.5 g 炭水化物 215.9 g 食塩 6.4 g 食物繊維 12.9 g	2 E1505 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 44.7 g 炭水化物 233.5 g 食塩 5.8 g 食物繊維 11.6 g	3 E1645 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 46.9 g 炭水化物 270.2 g 食塩 6.7 g 食物繊維 25.9 g	4 E1601 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 59.9 g 炭水化物 230.0 g 食塩 6.0 g 食物繊維 9.4 g	5 E1629 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 62.3 g 炭水化物 226.3 g 食塩 5.7 g 食物繊維 10.5 g	6 E1618 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 46.8 g 炭水化物 248.9 g 食塩 6.8 g 食物繊維 10.1 g	7 E1613 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 45.0 g 炭水化物 254.3 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.7 g