

05/01(金)		05/02(土)		05/04(月)		05/05(火)		05/06(水)		05/07(木)		05/08(金)			
ご飯150 みそ汁(白菜、いんげん) 豚血 わかめの和え物 フルーツ(パイン缶) かぼちゃの煮物 ヤクルト		ご飯150 みそ汁(人参、昆布) 赤魚のみぞれ煮 キャベツともやしの青じそドレッシング フルーツ(みかん缶) 漬物(志そくら) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(チンゲン菜、玉麩) さばの香味漬け焼き 大根サラダ ヨーグルト(いちごソース) 漬物(いちごソース) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(大根、蕪葉) 鶏肉と白菜のポトフ風 小松菜のごま酢味噌和え バナナムース なすの煮浸し(温) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(キャベツ、人参) 麻婆豆腐 白菜の中華ドレ和え フルーツカクテル 漬物(高菜) ヤクルト		ゆかりご飯150 清汁(ほうれん草、人参) 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ かしわ餅風プリン 漬物(つぼ漬) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(かぶ、菜の花) 白身魚のチリソース マカロニサラダ フルーツ(みかん缶) 漬物(たくあん) ヤクルト			
エネルギー	632 kcal	エネルギー	517 kcal	エネルギー	567 kcal	エネルギー	545 kcal	エネルギー	494 kcal	エネルギー	603 kcal	エネルギー	568 kcal		
たんぱく質	25.1 g	たんぱく質	23.0 g	たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	23.4 g	たんぱく質	17.8 g	たんぱく質	22.8 g	たんぱく質	22.8 g		
脂質	18.7 g	脂質	11.0 g	脂質	18.0 g	脂質	13.5 g	脂質	9.9 g	脂質	15.8 g	脂質	14.8 g		
炭水化物	96.4 g	炭水化物	84.6 g	炭水化物	82.3 g	炭水化物	87.6 g	炭水化物	86.9 g	炭水化物	95.5 g	炭水化物	90.7 g		
食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	2.6 g		
オレンジケーキ		抹茶ハハロア		チョコケーキ		たいやき、おかき		パンケーキ(きなこ)		水ようかん黒糖まんじゅう		やわらかプリン			
エネルギー	119 kcal	エネルギー	60 kcal	エネルギー	126 kcal	エネルギー	139 kcal	エネルギー	123 kcal	エネルギー	145 kcal	エネルギー	100 kcal		
たんぱく質	1.7 g	たんぱく質	1.7 g	たんぱく質	1.8 g	たんぱく質	2.3 g	たんぱく質	2.4 g	たんぱく質	2.1 g	たんぱく質	2.9 g		
脂質	6.0 g	脂質	1.5 g	脂質	6.9 g	脂質	4.6 g	脂質	4.0 g	脂質	0.1 g	脂質	4.3 g		
炭水化物	14.6 g	炭水化物	10.0 g	炭水化物	14.0 g	炭水化物	22.2 g	炭水化物	19.4 g	炭水化物	33.8 g	炭水化物	12.6 g		
食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.4 g	食塩相当量	0.4 g	食塩相当量	0.2 g	食塩相当量	0.2 g		
エネルギー	751 kcal	エネルギー	577 kcal	エネルギー	693 kcal	エネルギー	684 kcal	エネルギー	617 kcal	エネルギー	747 kcal	エネルギー	668 kcal		
たんぱく質	26.8 g	たんぱく質	24.8 g	たんぱく質	28.0 g	たんぱく質	25.7 g	たんぱく質	20.1 g	たんぱく質	24.8 g	たんぱく質	25.8 g		
脂質	24.7 g	脂質	12.5 g	脂質	24.9 g	脂質	18.0 g	脂質	13.9 g	脂質	15.9 g	脂質	19.1 g		
炭水化物	111.1 g	炭水化物	94.6 g	炭水化物	96.3 g	炭水化物	109.7 g	炭水化物	106.3 g	炭水化物	129.3 g	炭水化物	103.2 g		
食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	2.8 g		

週間献立表

05/09(土)		05/11(月)		05/12(火)		05/13(水)		05/14(木)		05/15(金)	
ご飯150 みそ汁(人参、インゲン) 鶏肉のハニーマスター焼き 青梗菜の胡麻ドレサラダ ピーチゼリー 煮豆(きんとき) ヤクルト		ご飯150 清汁(玉ネギ、ほうれん草) マスのマヨネーズ焼き 菜の花のからし和え フルーツ(カクテル) 里芋の煮物 ヤクルト		ご飯150 みそ汁(春菊、巻麩) とんかつ いんげんとかまぼこのお浸し いちごゼリー 漬物(しば漬) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(白菜、あおさ) タラの甘酢醤油あんかけ ツナポテト フルーツ(パイン缶) ナスのポン酢和え ヤクルト		ご飯150 みそ汁(小松菜、かぶ) 豚肉の柳川風煮 白菜の梅風味 ヨーグルト(いちごソース) 漬物(高菜) ヤクルト		ご飯150 みそ汁(キャベツ、巻麩) さわらの柚庵焼き 豆腐の野菜あんかけ 青りんごゼリー 煮豆(きんとき) ヤクルト	
エネルギー	585 kcal	エネルギー	524 kcal	エネルギー	614 kcal	エネルギー	578 kcal	エネルギー	518 kcal	エネルギー	613 kcal
たんぱく質	21.7 g	たんぱく質	22.1 g	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	25.1 g	たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	27.2 g
脂質	16.5 g	脂質	12.5 g	脂質	15.2 g	脂質	12.8 g	脂質	13.7 g	脂質	17.2 g
炭水化物	90.7 g	炭水化物	86.0 g	炭水化物	102.4 g	炭水化物	95.1 g	炭水化物	81.4 g	炭水化物	91.2 g
食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.4 g
クリームワッフル		いちごハハロア		季節の和菓子		ヨーグルトケーキ		杏仁豆腐		パンケーキ(きなこ)	
エネルギー	81 kcal	エネルギー	60 kcal	エネルギー	82 kcal	エネルギー	82 kcal	エネルギー	70 kcal	エネルギー	143 kcal
たんぱく質	1.5 g	たんぱく質	1.7 g	たんぱく質	1.3 g	たんぱく質	1.8 g	たんぱく質	1.8 g	たんぱく質	2.7 g
脂質	3.6 g	脂質	1.5 g	脂質	0.1 g	脂質	3.5 g	脂質	1.2 g	脂質	5.8 g
炭水化物	11.2 g	炭水化物	9.9 g	炭水化物	19.2 g	炭水化物	10.7 g	炭水化物	12.9 g	炭水化物	20.0 g
食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.4 g
エネルギー	666 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	696 kcal	エネルギー	660 kcal	エネルギー	588 kcal	エネルギー	756 kcal
たんぱく質	23.2 g	たんぱく質	23.8 g	たんぱく質	20.6 g	たんぱく質	26.9 g	たんぱく質	23.3 g	たんぱく質	29.9 g
脂質	20.1 g	脂質	14.0 g	脂質	15.3 g	脂質	16.3 g	脂質	14.9 g	脂質	23.0 g
炭水化物	101.9 g	炭水化物	95.9 g	炭水化物	121.6 g	炭水化物	105.8 g	炭水化物	94.3 g	炭水化物	111.2 g
食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.8 g