

令和5年5月 献立表

	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	かぼちゃのスープ煮	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	キャベツ炒め	アスパラソテー	平天の煮物	ウインナーサラダ	じゃが芋煮	えび団子煮物
	果物	果物	牛乳	果物	牛乳 	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	449cal 1.0g	352Kcal 2.3g	459Kcal 1.4g	325Kcal 2.4g	518Kcal 1.5g	379Kcal 2.5g	358Kcal 2.5g
昼食	御飯	ポークカレー	御飯 	御飯	おにぎり	御飯	御飯
	さばのごま焼き	漬物(福神漬)	ミートローフ	白身魚のムニエル	にゅうめん	豆腐ステーキのきのこおろしがけ	さわらの柚子醤油焼き
	添え(スナップエンドウ)	キャベツサラダ	添え(グラッセ)	添え(ブロッコリー)	金時豆煮	茄子のそぼろ煮	添え(ししとう)
	揚げなすの煮浸し	フルーツポンチ	マカロニソテー	さつま芋とねぎの煮物	もやしのお浸し	オクラのドレ和え	ほうれん草ソテー
	ぬた和え		きゅうりの和え物	三杯酢和え		清汁	春雨の酢の物 
	清汁 		味噌汁	味噌汁 			味噌汁 
	624Kcal 2.6g	655Kcal 3.1g	611Kcal 3.0g	636Kcal 2.7g	564Kcal 2.5g	638Kcal 2.6g	517Kcal 2.7g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ビーフストロガノフ	ほっけのつけ焼き	鶏肉のねぎ焼き	牛肉のトマト煮	れんこんのおとし揚げ	チキンのレモンソースがけ	牛肉といんげんの和風煮
	アスパラソテー	添え(いんげん・人参)	添え(ブロッコリー・人参)	しめじソテー	冬瓜の煮物	添え(グラッセ)	ちくわとふきの炒り煮
	カリフラワーのドレ和え	ブロッコリー炒め	こんにゃくのごま風味炒め	パプリカのマリネ	菜の花のお浸し	南瓜含め煮	ピーマンのドレ和え
	果物 	白菜の柚香和え	かぶのゆかり和え	コンソメスープ	味噌汁	玉葱のおかか和え	味噌汁
		清汁	豚汁 			コンソメスープ 	
	668Kcal 2.6g	464Kcal 2.4g	582Kcal 2.3g	599Kcal 3.2g	508Kcal 3.7g	634Kcal 2.4g	652Kcal 3.3g
総合計	1741Kcal 6.2g	1471Kcal 7.8g	1652Kcal 6.7g	1560Kcal 8.3g	1590Kcal 7.7g	1651Kcal 7.5g	1527Kcal 8.5g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。