

令和5年5月 献立表

	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	コーンサラダ	漬物	ジャム 	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	いんげん炒め煮	ピーマンソテー	えび団子の旨煮	マカロニサラダ	小松菜と厚揚げ炒め	がんも煮 
	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
	459Kcal 1.2g	356Kcal 2.1g	468Kcal 1.3g	369Kcal 2.5g	479Kcal 1.3g	357Kcal 2.0g	383cal 2.3g
昼食	中華丼	御飯	御飯	御飯	赤飯	キーマカレー	おにぎり
	かにシュウマイ	蒸し鶏の味噌マヨソース	白身魚の野菜あんかけ	豚肉の塩麴焼	牛肉の梅おろしかけ	漬物(福神漬)	冷麺
	杏仁豆腐	添え(アスパラ)	ひじき煮	添え(スナップエンドウ)	菜の花のそぼろ炒め	ブロッコリーのマヨネーズ和え	ほうれん草のツナソテー
	中華スープ	カリフラワー炒め	アスパラゴマ和え	さつま芋の昆布煮	モロヘイヤの生姜醤油和え	ヨーグルト和え	杏仁豆腐
		春雨サラダ	味噌汁 	キャベツのあっさり和え	味噌汁		
	清汁 			赤だし 			
610Kcal 3.7g	644Kcal 2.7g	495Kcal 3.2g	530Kcal 2.4g	601Kcal 2.7g	677Kcal 3.2g	618Kcal 2.3g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さわらの蒲焼き	豚の角煮	マーマレードチキン	さばの煮付け	豚肉の南蛮ソースかけ	太刀魚の照り焼き	豚肉と茄子の煮物
	添え(カリフラワー)	小松菜と厚揚げの煮物	添え(アスパラ)	添え(人参・白ねぎ)	ふきの信田煮	添え(白ねぎ・人参)	ちくわの金平
	いんげん煮浸し	里芋のごま和え	じゃが芋煮	ブロッコリー炒め	レタスサラダ	たけのこの炒め煮	いんげんのごま和え
	おさつサラダ	味噌汁	ほうれん草のお浸し	大豆サラダ	味噌汁 	ぬた和え	味噌汁
	味噌汁 		味噌汁	味噌汁 		清汁	
585Kcal 2.8g	624Kcal 3.7g	579Kcal 2.7g	618Kcal 2.6g	580Kcal 2.9g	544Kcal 2.5g	627Kcal 3.2g	
総合計	1654Kcal 7.7g	1624Kcal 8.5g	1542Kcal 7.2g	1517Kcal 7.5g	1660Kcal 6.9g	1578Kcal 7.7g	1628Kcal 7.8g

※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。