

予定献立表



2019年4月29日

～

2019年5月5日

	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
朝食	ご飯 とろろ さつま揚げと白菜の炒め煮 いんげんのごま和え みそ汁(かぶ・水菜) 牛乳	ご飯 温泉卵 ソーセージとピーマンのおかか炒め 金時豆 みそ汁(もやし・油揚げ) ヤクルト	ご飯 鮭の塩焼き 大根のひきな炒め 梅干し みそ汁(とろろ昆布・あわ雪麩) 牛乳	ご飯 だし巻きたまご 白菜の炒め煮 のり佃煮 みそ汁(あおさ・かいわれ) 牛乳	ご飯 がんとかぶの煮物 オクラの生姜和え 味付けのり みそ汁(里芋・ニラ) 牛乳	ご飯 納豆 じゃがいものうす葛煮 桜えびおろし みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ブドウジュース	ご飯 スクランブルエッグ キャベツと竹輪の炒め煮 ふりかけ みそ汁(水菜・もやし) 牛乳
エネルギー	462 Kcal	518 Kcal	569 Kcal	443 Kcal	435 Kcal	490 Kcal	493 Kcal
たんぱく質	12.9 g	20.2 g	23.2 g	14.3 g	14.4 g	18.0 g	15.7 g
脂質	8.3 g	13.1 g	19.1 g	12.0 g	9.8 g	6.3 g	14.9 g
食塩	2.0 g	1.9 g	2.6 g	2.1 g	1.5 g	2.4 g	2.2 g
昼食	ジャージャー丼 かぼちゃの黒糖煮 海藻サラダ フルーツヨーグルト みそ汁(ふのり・白玉麩)	ご飯 赤魚の更紗蒸し ナスの味噌炒め 菜の花のくるみ和え キウイフルーツ みそ汁(わかめ・豆腐)	ご飯 ミックスフライ ぜんまいの煮物 春菊のからし和え オレンジ みそ汁(大根・大根葉)	ちまき風炊き込みご飯 カツオのたたき 筍とふきの煮物 春キャベツと桜えびのお浸し フルーツ盛り合わせ すまし汁(まいたけ・みつば)	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 大学いも ほうれん草の磯和え マンゴー みそ汁(ねぎ・豆腐)	ご飯 ほっけの香味焼き 厚揚げのかにあんかけ 小松菜のわさび和え バナナ みそ汁(なめこ・白玉麩)	ご飯 豚肉と筍のオイスター炒め かぶの土佐煮 ブロッコリーのドレ和え フルーチェ わかめスープ
エネルギー	609 Kcal	477 Kcal	604 Kcal	453 Kcal	651 Kcal	541 Kcal	601 Kcal
たんぱく質	20.6 g	21.0 g	14.5 g	29.0 g	14.7 g	26.0 g	24.3 g
脂質	15.7 g	9.2 g	20.9 g	3.2 g	21.8 g	10.9 g	17.2 g
食塩	3.3 g	1.8 g	2.3 g	2.6 g	1.8 g	2.6 g	3.3 g
おやつ	マスカットゼリー	苺ミルクプリン	ミニチョコパン	柏餅風練りきり	バニラババロア	かぼちゃ蒸しパン	コーヒーロール
エネルギー	83 Kcal	136 Kcal	92 Kcal	79 Kcal	125 Kcal	129 Kcal	98 Kcal
たんぱく質	1.8 g	3.9 g	1.5 g	1.6 g	3.2 g	2.9 g	2.1 g
脂質	3.8 g	5.9 g	3.6 g	0.1 g	3.5 g	1.6 g	4.1 g
食塩	g	0.3 g	0.2 g	g	0.1 g	0.3 g	0.1 g
夕食	ご飯 カレイの煮付け キャベツとツナのチャンプルー チンゲン菜のわさび和え みそ汁(じゃがいも・こねぎ)	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 みそ汁(南瓜・ねぎ)	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ほうれん草とハム炒め 漬物 みそ汁(茄子・高野豆腐)	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ うぐいす豆 コンソメスープ	ご飯 鱈の照り焼き 大根の韓国風煮 カリフラワーのポン酢和え みそ汁(ふのり・みつば)	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 春雨サラダ 漬物 みそ汁(じゃがいも・白菜)	ご飯 白身魚のネギ塩焼き 里芋のそぼろ煮 漬物 みそ汁(とろろ昆布・高野豆腐)
エネルギー	484 Kcal	548 Kcal	467 Kcal	630 Kcal	448 Kcal	530 Kcal	439 Kcal
たんぱく質	25.4 g	14.3 g	22.2 g	20.3 g	23.5 g	13.6 g	20.4 g
脂質	11.8 g	22.8 g	12.0 g	15.8 g	8.6 g	16.6 g	8.8 g
食塩	2.2 g	2.7 g	3.0 g	3.4 g	2.4 g	3.1 g	2.5 g
1日トータル							
エネルギー	1638 Kcal	1670 Kcal	1732 Kcal	1605 Kcal	1650 Kcal	1600 Kcal	1631 Kcal
たんぱく質	60.7 g	59.4 g	61.4 g	65.2 g	55.8 g	60.5 g	62.5 g
脂質	39.6 g	51.0 g	55.6 g	31.1 g	43.7 g	35.4 g	45.0 g
食塩	7.5 g	6.7 g	8.1 g	8.1 g	5.8 g	8.4 g	8.1 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。