

週間献立表

常A(A)

	令和05年05月01日(月)	令和05年05月02日(火)	令和05年05月03日(水)	令和05年05月04日(木)	令和05年05月05日(金)	令和05年05月06日(土)	令和05年05月07日(日)
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 ふりかけ オレンジジュースor豆乳 そうめん汁 フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 野菜炒め 納豆 オレンジジュース&豆乳 みそ汁 ヨーグルト和え	胚芽パン・メロンパン スペイン風オムレツ 花野菜のサラダ コーンスープ フルーツ	米飯 サーモンマスタード焼 ゴーヤーチャンプルー りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 梅肉チキンの大葉フライ ツナキャベツのソテー パインジュースor豆乳 みそ汁	米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル フルーツジュース みそ汁	バーガーパン 白身魚フライ 付け)レタス コンソメスープ(セロリ・ペーコン) ヨーグルト和え 牛乳
夕	サイコロステーキ丼 ワカメスープ キムチ フルーツ	オムライス バーニャーカウダー 豆乳根菜シチュー デザート	米飯 鯖の立田揚げ 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜) ゆし豆腐汁(みそ)	親子丼 冷奴 アーサ汁 漬け物	米飯 ポークカレー しらすサラダ デザート	レタス巻き ざるそば 鶏の天ぷら アーサ汁 フルーツ	米飯 チーズローフ 大根サラダ ミネストローネ
エネルギー	1473kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1278kcal	エネルギー 1361kcal	エネルギー 1309kcal	エネルギー 1329kcal	エネルギー 1333kcal
蛋白質	41.5g	蛋白質 59.4g	蛋白質 44.8g	蛋白質 55.8g	蛋白質 40.7g	蛋白質 54.8g	蛋白質 47.7g
脂質	46.1g	脂質 44.4g	脂質 53.6g	脂質 41.5g	脂質 33.5g	脂質 27.6g	脂質 49.2g

週間献立表

常A(A)

	令和05年05月08日(月)	令和05年05月09日(火)	令和05年05月10日(水)	令和05年05月11日(木)	令和05年05月12日(金)	令和05年05月13日(土)	令和05年05月14日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 茄子みそ炒め フルーツジュース みそ汁 ヨーグルト	米飯 グリルチキン 付け)レタス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ(セロリ・ペーコン) ヨーグルト和え	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キムチ和え パインジュースor豆乳 みそ汁	ピザパン 味噌ミルクスープ フルーツ ヨーグルト	米飯 サワラのタルタル焼き ブロッコリーソテー 油みそ りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり グレープジュースor豆乳 みそ汁	バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト 牛乳or豆乳 ジュリアンヌスープ フルーツ
夕	米飯 あさり入りみそ汁 とんかつ 付け)千切りキャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ	坦々麺 揚げぎょうざ パパイヤサラダ 杏仁豆腐 マンゴーソー	ガーリックトースト ロールキャベツのポトポ チキンナゲット 海藻サラダ フルーツ	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 マカロニサラダ アーサ汁	米飯 ワンタンスープ チンジャオロース 揚げシューマイ カリフラワーの甘酢漬け マンゴープリン	ゆかりおにぎり 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
エネルギー	1449kcal	エネルギー 1368kcal	エネルギー 1214kcal	エネルギー 1374kcal	エネルギー 1682kcal	エネルギー 1437kcal	エネルギー 1332kcal
蛋白質	52.7g	蛋白質 53g	蛋白質 51.4g	蛋白質 60.6g	蛋白質 59.5g	蛋白質 48.4g	蛋白質 53.6g
脂質	34.8g	脂質 43.3g	脂質 49.1g	脂質 44.4g	脂質 61g	脂質 32.7g	脂質 39.5g

週間献立表

常A(A)

令和05年05月15日(月)		令和05年05月16日(火)		令和05年05月17日(水)		令和05年05月18日(木)		令和05年05月19日(金)		令和05年05月20日(土)		令和05年05月21日(日)																																													
朝	米飯 ししやも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁 カフェオレ	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのガーリック焼 野菜炒め グワバジュースor豆乳 みそ汁	ドッグパン&クリームパン ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロッケ 豆乳コーンスープ フルーツ 牛乳or豆乳	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー りんごジュースor豆乳 みそ汁	三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え ブドウジュースor豆乳	食パン・ジャム ハム・チーズ スクランブルエッグ レタス・キュウリ キャロットクリームスープ 牛乳or豆乳 フルーツ	夕	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ デザート	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	米飯 豚肉の生姜焼き ますの焼き南蛮漬け サラダ 南瓜の煮物 アーサー汁	米飯 ソーキ汁 人参とワカメのナムル フルーツ	米飯 チキン南蛮 ポテトのチーズ焼き ちくわと胡瓜の和え物 スープ	スパゲティミートソース かにコロッケ 南瓜とセロリのスープ コーヒーゼリー	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁 フルーツ	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1153kcal	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1318kcal	蛋白質	57g	蛋白質	46.5g	蛋白質	57g	蛋白質	39g	蛋白質	52.4g	蛋白質	47.3g	蛋白質	48.4g	脂質	50.2g	脂質	50.2g	脂質	53.2g	脂質	37g	脂質	41.2g	脂質	46g	脂質	35.8g
エネルギー	1581kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1153kcal	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1318kcal																																												
蛋白質	57g	蛋白質	46.5g	蛋白質	57g	蛋白質	39g	蛋白質	52.4g	蛋白質	47.3g	蛋白質	48.4g																																												
脂質	50.2g	脂質	50.2g	脂質	53.2g	脂質	37g	脂質	41.2g	脂質	46g	脂質	35.8g																																												

週間献立表

常A(A)

令和05年05月22日(月)		令和05年05月23日(火)		令和05年05月24日(水)		令和05年05月25日(木)		令和05年05月26日(金)		令和05年05月27日(土)		令和05年05月28日(日)																																													
朝	米飯 豆腐チャンプルー* さんまの塩焼き スパサラダ ジュース みそ汁	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう チンゲン菜のツナ炒め みそ汁 りんごジュースor豆乳	食パン・ジャム ハムかつ お豆と野菜ダイスサラダ コーンスープ 牛乳 フルーツ	米飯 ミートボール(甘酢) ゴーヤーチャンプルー りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのごま照り焼き 竹輪ともやしの明太和え ほうれんそうソテー フルーツジュース みそ汁	揚げパン レーズンロール ウインナーオープン焼き 付け)サラダ菜 ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ	米飯 さけの塩焼 豚野菜の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 フルーツジュースor豆乳	夕	米飯 煮込みハンバーグ 付け)いんげんソテー フレッシュサラダ 豆腐のコンソメスープ チョコチップケーキ	米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ	十五穀米飯 きんめだいの炊き合わせ 切干大根の和え物 中身汁	牛丼 サラダ アーサー汁 フルーツ	クファージュシー 沖縄そば ジーマミ豆腐	米飯 白身魚の竜田揚げ 付け)もやしソテー 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁	米飯 カツカレー 大根サラダ	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1343kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1453kcal	エネルギー	1219kcal	エネルギー	1468kcal	蛋白質	50.7g	蛋白質	41.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	62g	蛋白質	55.9g	蛋白質	41.5g	蛋白質	45.9g	脂質	48.3g	脂質	45.7g	脂質	52.5g	脂質	35.8g	脂質	40.6g	脂質	40.3g	脂質	36.7g
エネルギー	1578kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1343kcal	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1453kcal	エネルギー	1219kcal	エネルギー	1468kcal																																												
蛋白質	50.7g	蛋白質	41.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	62g	蛋白質	55.9g	蛋白質	41.5g	蛋白質	45.9g																																												
脂質	48.3g	脂質	45.7g	脂質	52.5g	脂質	35.8g	脂質	40.6g	脂質	40.3g	脂質	36.7g																																												

週間献立表

常A(A)

令和05年05月29日(月)		令和05年05月30日(火)		令和05年05月31日(水)									
朝	米飯 豚肉のガーリック焼き 人参しりしり りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 あじの塩焼き 里芋の五目煮 チンゲン菜ソテー ヨーグルト みそ汁	ヘルシーオープンピザ クリームパン フレッシュサラダ メイグルト オニオンスープ フルーツ										
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 かれのいのホイル焼 フルーツ	わかめご飯 冷やし中華 コーンスープ フルーツ	米飯 鶏肉のピカタ焼き マグロカツ 付けもやし炒め カニカマサラダ みそ汁										
エネルギー	1430kcal	エネルギー	1340kcal	エネルギー	1262kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	62.7g	蛋白質	43.5g	蛋白質	48.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	40.2g	脂質	30.1g	脂質	41.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g