

5日 献立表

日付	一日栄養価		令和元年05月01日(水)	令和元年05月02日(木)	令和元年05月03日(金)	令和元年05月04日(土)	
朝食	エネルギー 381 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.6 g 食塩 2.6 g		御飯 厚焼卵 大根の煮付 白菜の合わせ味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 マカロニサラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 塩鮭 サイコロポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 温泉卵 もやし梅肉和え 里芋の赤味噌汁	
昼食	エネルギー 648 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 17.8 g 食塩 3 g		《祝い膳》 赤飯 刺身 ほうれん草のお浸し だし巻き卵 清汁	わかめ御飯 きつねそば 長芋の短冊揚げ 干草漬け	御飯 かじきの山椒焼き 里芋の田舎煮 小松菜のごま和え 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 スナックエンドウのマヨ和え 厚揚げとオクラのさつと煮 味噌汁	
夕食	エネルギー 505 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.5 g 食塩 2.6 g		御飯 豚肉の味噌炒め ひじきと大豆の酢の物 里芋のごまぶし コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマン炒め ピーナッツ和え 清汁	御飯 クリームコロッケ 高菜炒め 南瓜の煮付 コンソメスープ	御飯 タワのもろみ味噌焼き さつと芋と切り昆布の煮物 カリフラワーと胡瓜のマスタード かき玉汁	
一日合計	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 38.9 g 食塩 8.2 g		エネルギー 1469 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 23.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 31.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 35.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 28.5 g 食塩 7.1 g	
日付	令和元年05月05日(日)	令和元年05月06日(月)	令和元年05月07日(火)	令和元年05月08日(水)	令和元年05月09日(木)	令和元年05月10日(金)	
朝食	ステーキパン フレイク煮 ピーマンのマリネサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 大根の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 生麩の煮物 ツナサラダ なめこの合わせ味噌汁	御飯 えび団子の煮物 なすの生姜和え 白菜の赤味噌汁	御飯 白菜とベーコンの柔らか煮 スナックエンドウソテー 赤味噌汁	御飯 温泉卵 アスパラの高菜炒め キャベツの白味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 卵豆腐 南瓜の合わせ味噌汁 梅干し
昼食	■子供の日■ 御飯 カレーの照焼き 春雨サラダ 野菜コロッケ 清汁	かつおめし 筑前煮 イカトナツフライ 若布とかにかまの和え物 玉ねぎの赤味噌汁	おかいさん 太刀魚の照り焼き とふこの煮物 すろっぽ 清汁	親子丼 水餃子 香味和え 清汁	御飯 鶏肉のカレー風味蒸し 大根の煮付 サイコロポテトサラダ マトスーフ	☆低糖質フエア☆ かおり御飯 肉つとん カニサラダ もずくの酢の物	御飯 クリームコロッケ キャベツときくらげの炒め物 野菜サラダ コンソメスープ
夕食	かしわ餅風デザート	エリニゼ	薄皮まんじゅう	塩せんべい 甘酒	あんぱん 牛乳	マンゴープリン	ワッフル
朝食	御飯 エビのオイスター煮 五豆 小松菜のごま和え しめじの白味噌汁	御飯 干焼 大根の煮付 春雨サラダ 昆布の清汁	御飯 豚肉と大豆のぶつから煮 山菜信田の煮物 もやしのゆかり和え 南瓜の合わせ味噌汁	御飯 さばの塩焼き ひじきの煮付 ほうれん草のおかか和え 白味噌汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 ごぼうのごま煮 浅漬け 味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 長芋と若布の煮付け 小松菜の辛子和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 五目卵焼き 南瓜のいとこ煮 大豆サラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 35.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 38.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 46.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 40.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 41.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 38.5 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 38.4 g 食塩 7.4 g
日付	令和元年05月12日(日)	令和元年05月13日(月)	令和元年05月14日(火)	令和元年05月15日(水)	令和元年05月16日(木)	令和元年05月17日(金)	
朝食	なれりパン 白玉焼き 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 青梗菜の浸し じゃが芋の赤味噌汁	御飯 肉団子の含め煮 スパサラダ あおさの合わせ味噌汁	雑炊 五目豆 ドレッシング和え 厚揚げの赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 人参とツナの金平 茄子の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 肉詰め稲荷の煮付 パン酢和え 白味噌汁	御飯 豆腐の煮付 ごぼうと竹輪のマヨ和え 玉ねぎの合わせ味噌汁
昼食	御飯 酢豚 カニサラダ もやしのソテー わかめスープ	御飯 鶏の揚げ浸し なすの炒め煮 冷奴 白味噌汁	生姜ごはん 鮭の梅風竜田揚げ 炒り豆腐 里芋の煮付け 清汁	ゆかりごはん 卵とじとん ま酢和え 天ぷら	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋のおかか煮 キャベツのわさび和え 清汁	御飯 照焼きハンバーグ お玉焼き 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 海老カツ 大根サラダ ほうれん草のバターソテー 味噌汁
夕食	日夏セリー	あられ	エクレア	ヨーグルト	黒糖蒸しパン	カップケーキ	水羊羹
朝食	御飯 カレーのパン粉焼き 細切りたけのこの炒め物 人参の黒ゴマ和え 清汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜とキムチの炒め物 酢の物 清汁	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー なすのおかか和え のきの味噌汁	御飯 たらの大和蒸し 切干大根煮 キャベツの酢の物 粕汁	御飯 オムレツのミートソースかけ 大豆とじゃこの炒め煮 人参サラダ 半平の清汁	御飯 赤魚のみぞれかけ がんと小松菜の煮付け なすのお浸し 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売 レタスとわかめのナムル 中華スープ
一日合計	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 49.8 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 35.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 58.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 25.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 43.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 43.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 41.3 g 食塩 8.4 g
日付	令和元年05月19日(日)	令和元年05月20日(月)	令和元年05月21日(火)	令和元年05月22日(水)	令和元年05月23日(木)	令和元年05月24日(金)	
朝食	ロールパン オムレツ マカロニサラダ パンフキンスープ 牛乳	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 赤味噌汁	雑炊 イカ団子の煮物 ほうれん草なめ草和え じゃが芋の合わせ味噌汁	御飯 いんげんとツナの炒り煮 かに巻卵 キャベツの赤味噌汁	御飯 たまごサラダ 豆腐の煮付 なすの赤味噌汁 梅干し	雑炊 竹輪とブロッコリーのさつと煮 だし巻き卵 厚揚げの白味噌汁	御飯 厚揚げのおかか煮 なめこの合わせ味噌汁
昼食	御飯 鶏照焼き 大根の生姜味噌かけ もやしと人参のナムル 卵スープ	御飯 タラの煮物 菜花おかか和え 里芋鶏そぼろあん 味噌汁	御飯 ナポリタン グリーンサラダ オムレツ ほうれん草のポタージュ	☆低糖質フエア☆ ゆかり御飯 ジャージャー麺 チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 トマトサラダ コンソメスープ	牛丼 五目金平 南瓜の煮付 生あけの合わせ味噌汁	御飯 豚肉とほかちの炒め煮 ひじきの煮付 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 なます 味噌汁
夕食	まいやき	まんじゅう	フルニエ	フルーツレုပ်	今川焼	トナツ 牛乳	なごやん
朝食	御飯 赤魚の白味噌汁立て煮 じゃが芋の煮つけ 小松菜の辛子和え 湯葉の清汁	御飯 エビ茶巾の煮物 春雨の炒め物 チンゲン菜のごま味噌和え のっぺい汁	御飯 豆腐のくず煮 揚げだしなす しめじの梅肉和え もやしの白味噌汁	御飯 豚とキャベツの柚子こしょう炒め ピーマンソテー もやしの和え物 合わせ味噌汁	御飯 きつねの照り焼き 春雨サラダ じゃが芋の煮付 かき玉汁	御飯 かじきの照り煮 高野豆腐の煮物 きゅうりと茄子の生姜和え 冬瓜汁	御飯 エビ団子の煮物 切干大根煮 わかめの酢の物 花麩の清汁
一日合計	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 43.6 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 21.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 31.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 51.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 40.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 35.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1335 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 13.0 g 食塩 7.9 g
日付	令和元年05月26日(日)	令和元年05月27日(月)	令和元年05月28日(火)	令和元年05月29日(水)	令和元年05月30日(木)	令和元年05月31日(金)	
朝食	クリームパン ツナサラダ 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 里芋の煮付け キャベツのソテー たまねぎの白味噌汁	御飯 野菜の卵とじ ワインナー炒め 厚揚げの合わせ味噌汁	御飯 がんと煮付け カリフラワーのサラダ さつと芋の赤味噌汁 のり佃煮	御飯 温泉卵 スナックエンドウのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 ほうれん草のお浸し 大根の煮付 キャベツの白味噌汁	
昼食	御飯 たら昆布蒸し 筑前煮 きゅうりの土佐和え 豚汁	御飯 豚肉ときのこの香味和え 切干大根煮 甘酢和え 里芋の赤味噌汁	ゆかり御飯 きつねうどん 大根のかにあんかけ だし巻き卵	御飯 豚肉のうなだれ煮 なすの佃煮酢 スパサダ のっぺい汁	御飯 カレーの照焼き 春雨の酢の物 半平とピーマンの味噌炒め 清汁	初夏の野菜カレー メンチカツ 野菜サラダ コンソメスープ	
夕食	ウエハース ヤクルト	ハッピーア	ハハロア	まんじゅう	ピーチセリー	黒糖菓子	
朝食	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け 五色なます 赤味噌汁	御飯 さんまの照り焼き れんこんのおかか煮 ほうれん草の和え物 清汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ じゃが芋のえびそぼろ煮 キャベツのわさび和え 豆腐の味噌汁	御飯 えび入り玉子焼き 金平ごぼう ハムサラダ 合わせ味噌汁	御飯 クリームコロッケ 肉詰め稲荷の煮付 キャベツのピーナッツ和え けんちん汁	御飯 さばの煮付 長芋の卵とじ 白菜と蟹棒の酢の物 清汁	
一日合計	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 47.5 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 33.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 48.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 56.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 41.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 46.9 g 食塩 7.8 g	