



# メニュー表



	5月7日(日曜日)	5月8日(月曜日)	5月9日(火曜日)	5月10日(水曜日)	5月11日(木曜日)	5月12日(金曜日)	5月13日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 	ご飯 玉子とじ さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 三度豆の胡麻和え 味噌汁 佃煮	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 梅ソース	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 	ご飯 オムレツ マカロニサラダ 味噌汁 佃煮
	I杯 - 328kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 8.8g 脂質 2.2g 食塩当量 2.4g	I杯 - 382kcal 炭水化物 71.0g 蛋白質 9.5g 脂質 6.7g 食塩当量 2.1g	I杯 - 361kcal 炭水化物 70.0g 蛋白質 8.8g 脂質 5.6g 食塩当量 3.1g	I杯 - 323kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 8.1g 脂質 1.3g 食塩当量 2.8g	I杯 - 345kcal 炭水化物 66.8g 蛋白質 10.2g 脂質 4.4g 食塩当量 3.2g	I杯 - 370kcal 炭水化物 62.7g 蛋白質 8.4g 脂質 9.8g 食塩当量 2.3g	I杯 - 389kcal 炭水化物 72.4g 蛋白質 10.1g 脂質 6.6g 食塩当量 3.1g
朝食(洋)	丸ロール じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	レーズンパン 玉子とじ さつまいもサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン ジャーマンポテト 三度豆の胡麻和え 牛乳	豆乳クリームパン 野菜のソテー フルーツ 牛乳	食パン/ジャム 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	ショコラロール ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン オムレツ マカロニサラダ 牛乳
	I杯 - 399kcal 炭水化物 51.6g 蛋白質 15.2g 脂質 14.4g 食塩当量 1.9g	I杯 - 443kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 14.3g 脂質 17.2g 食塩当量 1.4g	I杯 - 540kcal 炭水化物 62.3g 蛋白質 18.5g 脂質 24.1g 食塩当量 1.9g	I杯 - 402kcal 炭水化物 44.8g 蛋白質 12.8g 脂質 18.4g 食塩当量 1.0g	I杯 - 496kcal 炭水化物 66.4g 蛋白質 18.0g 脂質 17.6g 食塩当量 1.6g	I杯 - 499kcal 炭水化物 58.7g 蛋白質 14.6g 脂質 23.5g 食塩当量 2.1g	I杯 - 509kcal 炭水化物 60.7g 蛋白質 18.4g 脂質 21.4g 食塩当量 1.5g
昼食	かき揚げ丼 金時豆 オクラのゆかり和え 味噌汁 	ご飯 サバの塩焼き 添え野菜 春菊の炒め煮 スパサラダ 味噌汁	おにぎり にゅうめん ほうれん草の辛子和え デザート 	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	<昔懐かしメニュー> ご飯 いも煮汁 竹輪の磯辺揚げ 三度豆の和え物 漬物 	ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ デザート 	ご飯 いかキャバツカツ/かにクリームライ 添え野菜 スナップエンドウのソテー 味噌汁 フルーツ
	I杯 - 506kcal 炭水化物 93.4g 蛋白質 10.5g 脂質 10.6g 食塩当量 2.9g	I杯 - 529kcal 炭水化物 69.6g 蛋白質 21.2g 脂質 20.8g 食塩当量 2.8g	I杯 - 357kcal 炭水化物 70.6g 蛋白質 11.0g 脂質 4.1g 食塩当量 4.9g	I杯 - 592kcal 炭水化物 69.7g 蛋白質 21.3g 脂質 27.0g 食塩当量 3.3g	I杯 - 541kcal 炭水化物 84.0g 蛋白質 16.4g 脂質 16.9g 食塩当量 2.9g	I杯 - 397kcal 炭水化物 65.3g 蛋白質 13.1g 脂質 10.8g 食塩当量 3.9g	I杯 - 503kcal 炭水化物 87.5g 蛋白質 12.0g 脂質 12.4g 食塩当量 3.5g
夕食	ご飯 ミートボールのトマト煮 小松菜の煮浸し 春雨の和え物 味噌汁 	ご飯 炒り豆腐 金平れんこん 青菜の和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 ピーマンの昆布和え 味噌汁	ご飯 かに玉風 かぶのくず煮 キャベツのサラダ 味噌汁 	ご飯 プリの照り焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 二色和え 味噌汁 	ご飯 筑前煮 ピーマンの高菜炒め 春菊の和え物 味噌汁 	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもの煮物 白菜の柚子香和え 味噌汁 
	I杯 - 421kcal 炭水化物 78.5g 蛋白質 11.7g 脂質 7.3g 食塩当量 2.9g	I杯 - 481kcal 炭水化物 75.1g 蛋白質 21.7g 脂質 11.5g 食塩当量 3.3g	I杯 - 555kcal 炭水化物 79.2g 蛋白質 16.0g 脂質 21.2g 食塩当量 2.8g	I杯 - 397kcal 炭水化物 68.0g 蛋白質 12.8g 脂質 9.2g 食塩当量 3.6g	I杯 - 505kcal 炭水化物 83.2g 蛋白質 21.0g 脂質 11.9g 食塩当量 3.1g	I杯 - 478kcal 炭水化物 82.4g 蛋白質 16.4g 脂質 10.6g 食塩当量 2.9g	I杯 - 414kcal 炭水化物 80.5g 蛋白質 15.9g 脂質 4.0g 食塩当量 2.9g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

