



# メニュー表



	5月21日(日曜日)	5月22日(月曜日)	5月23日(火曜日)	5月24日(水曜日)	5月25日(木曜日)	5月26日(金曜日)	5月27日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ きのこサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 ベーコンエッグ さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 青菜のお浸し 味噌汁 梅ソース	ご飯 ハッシュドポテト ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 玉子とし スパサラダ 味噌汁 佃煮
	I補肝 - 333kcal 炭水化物 63.9g 蛋白質 7.8g 脂質 5.4g 食塩当量 2.2g	I補肝 - 373kcal 炭水化物 67.1g 蛋白質 9.3g 脂質 7.7g 食塩当量 2.1g	I補肝 - 361kcal 炭水化物 68.5g 蛋白質 11.0g 脂質 5.0g 食塩当量 3.3g	I補肝 - 379kcal 炭水化物 69.4g 蛋白質 8.9g 脂質 7.4g 食塩当量 2.0g	I補肝 - 336kcal 炭水化物 71.5g 蛋白質 9.1g 脂質 2.1g 食塩当量 3.2g	I補肝 - 403kcal 炭水化物 75.6g 蛋白質 7.9g 脂質 8.0g 食塩当量 3.0g	I補肝 - 375kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 10.1g 脂質 6.4g 食塩当量 3.0g
朝食(洋)	丸ロール ほうれん草のソテー ポテトサラダ 牛乳	レーズンパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 牛乳	食パン/マーガリン オムレツ きのこサラダ 牛乳	ミニストロベリーツイスト ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳	食パン/ジャム じゃがいものそぼろ煮 青菜のお浸し 牛乳	ショコラロール ハッシュドポテト ブロッコリーの和え物 牛乳	食パン/マーガリン 玉子とし スパサラダ 牛乳
	I補肝 - 403kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 14.1g 脂質 17.1g 食塩当量 1.7g	I補肝 - 433kcal 炭水化物 52.9g 蛋白質 14.1g 脂質 18.2g 食塩当量 1.4g	I補肝 - 503kcal 炭水化物 57.4g 蛋白質 19.4g 脂質 22.1g 食塩当量 2.2g	I補肝 - 449kcal 炭水化物 54.3g 蛋白質 13.7g 脂質 19.3g 食塩当量 1.1g	I補肝 - 468kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 18.2g 脂質 12.6g 食塩当量 1.9g	I補肝 - 494kcal 炭水化物 56.7g 蛋白質 14.2g 脂質 23.6g 食塩当量 2.1g	I補肝 - 520kcal 炭水化物 58.7g 蛋白質 18.7g 脂質 23.5g 食塩当量 1.8g
昼食	<新潟県ご当地メニュー> おにぎり とん汁ラーメン チンゲン菜の和え物 フルーツ	紫蘇の実散らし寿司 炊き合わせ 吸物 デザート	ご飯 チキンカツ 添え野菜 ごぼうサラダ スープ 抹茶寒天	マーボー丼 ギョーザ もやしの和え物 スープ	ご飯 サワラの酒粕漬け焼き 甘酢生姜添え 茄子の田楽 チンゲン菜のお浸し 吸物	カレーライス 野菜サラダ フルーツ 福神漬	ご飯 サバのごま醤油焼き 添え野菜 高野の含め煮 オクラの和え物 味噌汁
	I補肝 - 512kcal 炭水化物 90.0g 蛋白質 17.2g 脂質 10.9g 食塩当量 3.0g	I補肝 - 439kcal 炭水化物 87.6g 蛋白質 10.8g 脂質 5.5g 食塩当量 3.5g	I補肝 - 472kcal 炭水化物 84.8g 蛋白質 13.8g 脂質 9.4g 食塩当量 3.0g	I補肝 - 506kcal 炭水化物 74.4g 蛋白質 19.4g 脂質 14.9g 食塩当量 4.0g	I補肝 - 457kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 19.0g 脂質 11.2g 食塩当量 2.1g	I補肝 - 507kcal 炭水化物 95.8g 蛋白質 9.3g 脂質 10.3g 食塩当量 2.5g	I補肝 - 464kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 22.7g 脂質 13.9g 食塩当量 2.9g
夕食	ご飯 五目玉子 れんこんの金平 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 肉じゃが ミニお好み焼き 青菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 キャベツのソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 すき焼き煮 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 かぶのくず煮 三度豆のわさび醤油和え 吸物	ご飯 根菜と肉団子の煮物 ビーフンソテー 春菊のからし和え 味噌汁
	I補肝 - 478kcal 炭水化物 80.2g 蛋白質 18.0g 脂質 10.0g 食塩当量 4.2g	I補肝 - 426kcal 炭水化物 69.9g 蛋白質 18.4g 脂質 8.9g 食塩当量 2.8g	I補肝 - 546kcal 炭水化物 80.8g 蛋白質 17.1g 脂質 18.4g 食塩当量 3.0g	I補肝 - 512kcal 炭水化物 78.5g 蛋白質 14.6g 脂質 19.4g 食塩当量 4.0g	I補肝 - 528kcal 炭水化物 73.9g 蛋白質 19.3g 脂質 18.8g 食塩当量 3.8g	I補肝 - 471kcal 炭水化物 66.0g 蛋白質 20.1g 脂質 14.6g 食塩当量 2.5g	I補肝 - 436kcal 炭水化物 86.7g 蛋白質 12.8g 脂質 5.2g 食塩当量 3.2g

※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。

