



# メニュー表



|    | 5月19日(日曜日)   | 5月20日(月曜日)  | 5月21日(火曜日)   | 5月22日(水曜日)   | 5月23日(木曜日)  | 5月24日(金曜日)   | 5月25日(土曜日)  |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | くるみロール<br>ベーコンエッグ<br>ほうれん草の煮浸し<br>ジュース   | ショコラロール<br>ハッシュドポテト<br>野菜のクリーム煮<br>牛乳<br>          | ロールパン<br>高野豆腐の玉子とじ<br>かぼちゃサラダ<br>牛乳<br>       | レーズンパン<br>オムレツ<br>春雨の中華風<br>スープ  | 黒糖ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>ジャーマンポテト<br>牛乳<br>                         | りんごパン<br>マカロニのトマト仕立て<br>ほうれん草のソテー<br>牛乳<br> | うずまきクリームパン<br>野菜オムレツ<br>さつまいもサラダ<br>牛乳<br>                   |
|    | I補給 - 337kcal<br>炭水化物 51.3g<br>蛋白質 9.5g<br>脂質 10.1g<br>食塩当量 1.6g   | I補給 - 435kcal<br>炭水化物 48.5g<br>蛋白質 12.6g<br>脂質 21.2g<br>食塩当量 1.4g   | I補給 - 403kcal<br>炭水化物 48.6g<br>蛋白質 15.1g<br>脂質 16.3g<br>食塩当量 1.6g  | I補給 - 313kcal<br>炭水化物 47.7g<br>蛋白質 8.0g<br>脂質 9.7g<br>食塩当量 3.4g  | I補給 - 429kcal<br>炭水化物 49.8g<br>蛋白質 14.7g<br>脂質 18.9g<br>食塩当量 1.7g   | I補給 - 450kcal<br>炭水化物 58.5g<br>蛋白質 14.9g<br>脂質 18.1g<br>食塩当量 1.6g  | I補給 - 420kcal<br>炭水化物 46.0g<br>蛋白質 13.6g<br>脂質 19.9g<br>食塩当量 1.2g   |
| 昼食 | <おにぎり定食><br>おにぎり<br>具だくさん汁<br>竹輪の磯辺揚げ<br>ブロッコリーのお浸し<br>漬物<br> | ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>添え野菜<br>小松菜のさっと煮<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>エビチリ<br>大根サラダ<br>スープ<br>杏仁豆腐   | コロッケカレー<br>野菜サラダ<br>フルーツ<br>福神漬<br>                   | <三重県 ご当地メニュー><br>おにぎり<br>亀山味噌焼きうどん<br>胡瓜の酢の物<br>吸物<br>フルーツ寒天<br> | かき揚げ丼<br>がんも煮<br>味噌汁<br>フルーツ<br>          | 炊き込みご飯<br>サバのごま醤油焼き<br>添え野菜<br>南瓜の煮物<br>春菊の辛子和え<br>味噌汁<br> |
|    | I補給 - 588kcal<br>炭水化物 87.7g<br>蛋白質 18.4g<br>脂質 19.8g<br>食塩当量 4.4g  | I補給 - 550kcal<br>炭水化物 79.2g<br>蛋白質 21.5g<br>脂質 17.6g<br>食塩当量 3.3g   | I補給 - 536kcal<br>炭水化物 88.9g<br>蛋白質 13.1g<br>脂質 14.2g<br>食塩当量 2.4g  | I補給 - 632kcal<br>炭水化物 108.1g<br>蛋白質 11.5g<br>脂質 17.7g<br>食塩当量 3.3g   | I補給 - 561kcal<br>炭水化物 99.6g<br>蛋白質 13.4g<br>脂質 13.0g<br>食塩当量 3.8g   | I補給 - 541kcal<br>炭水化物 97.3g<br>蛋白質 10.6g<br>脂質 12.2g<br>食塩当量 3.1g  | I補給 - 552kcal<br>炭水化物 85.0g<br>蛋白質 22.8g<br>脂質 16.0g<br>食塩当量 3.2g   |
| 夕食 | ご飯<br>赤魚の煮つけ<br>添え野菜<br>れんこんの金平<br>春菊の和え物<br>味噌汁<br>          | ご飯<br>五目玉子<br>さつまいもの煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>味噌汁<br> | ご飯<br>肉じゃが<br>ひじきの煮物<br>青菜のおかか和え<br>味噌汁<br> | ご飯<br>ハンバーグ<br>添え野菜<br>キャベツのソテー<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br> | ご飯<br>すき焼き煮<br>切干大根の煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁<br>                   | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>かぶのくず煮<br>三度豆のわさび醤油和え<br>吸物   | ご飯<br>根菜と肉団子の煮物<br>ビーフンソテー<br>オクラの和え物<br>味噌汁<br>           |
|    | I補給 - 437kcal<br>炭水化物 80.4g<br>蛋白質 19.2g<br>脂質 4.8g<br>食塩当量 2.9g   | I補給 - 562kcal<br>炭水化物 99.1g<br>蛋白質 17.5g<br>脂質 11.3g<br>食塩当量 4.0g   | I補給 - 591kcal<br>炭水化物 90.5g<br>蛋白質 16.8g<br>脂質 19.9g<br>食塩当量 3.2g  | I補給 - 562kcal<br>炭水化物 90.2g<br>蛋白質 15.2g<br>脂質 19.5g<br>食塩当量 3.9g  | I補給 - 549kcal<br>炭水化物 81.6g<br>蛋白質 19.2g<br>脂質 17.8g<br>食塩当量 3.7g   | I補給 - 444kcal<br>炭水化物 79.1g<br>蛋白質 14.1g<br>脂質 8.7g<br>食塩当量 2.5g   | I補給 - 487kcal<br>炭水化物 97.0g<br>蛋白質 13.8g<br>脂質 5.8g<br>食塩当量 3.4g  |

※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。