



週間献立表



	2019年4月28日(日)	2019年4月29日(月)	2019年4月30日(火)	2019年5月1日(水)	2019年5月2日(木)	2019年5月3日(金)	2019年5月4日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 杏仁豆腐 卵スープ	米飯 オムレツ和風野菜あんかけ 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	天丼 五目豆 フルーツ 吸い物	赤飯 鶏肉山椒焼き はんぺんと野菜の煮物 こまつなとにんじんの胡麻和え 吸い物	米飯 酢豚 紅白なます フルーツカクテルゼリー 中華スープ	米飯 かにと豆腐の卵とじ 水餃子 イチゴオレゼリー	米飯 焼肉 ちやしと赤ピーマンのナムル フルーチェ 中華スープ
	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ ヨーグルト 吸い物	米飯 秋刀魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 3色おひたし フルーツ 味噌汁	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き めた リンゴコンポート 味噌汁	米飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー コンポート 味噌汁	米飯 煮魚 さつまいもの甘煮 カステラ 味噌汁
	E 1518kcal P 65.0g F 49.1g C 7.8g	E 1545kcal P 62.0g F 41.1g C 8.5g	E 1406kcal P 55.5g F 45.0g C 9.2g	E 1138kcal P 52.6g F 15.6g C 6.8g	E 1336kcal P 57.2g F 30.4g C 8.5g	E 1431kcal P 59.1g F 47.7g C 8.4g	E 1432kcal P 50.8g F 34.3g C 5.9g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年5月5日(日)	2019年5月6日(月)	2019年5月7日(火)	2019年5月8日(水)	2019年5月9日(木)	2019年5月10日(金)	2019年5月11日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
	中華おこわ 大根のオイスターソース炒め マンゴープリン ワンタンスープ	米飯 すき焼き風煮 長いもときゅうりの酢の物 黒蜜寒天 吸い物	米飯 チキンピカタ コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ	鮭ちらし 酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 ハンバーグトマトソース エッグサラダ コーヒゼリー 味噌汁	牛丼 かぼちゃの煮物 甘酢しょうが 吸い物	米飯 とんてき 錦糸卵とトマトの中華風サラダ オレンジゼリー 味噌汁
	米飯 魚の塩焼き 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のムニエルオーロラソース じゃがいものコンソメ煮 ジャムヨーグルト 吸い物	米飯 魚の粕漬け焼 里芋の煮っ転がし フルーツ 味噌汁	米飯 煮魚 白菜としめじのおひたし マンゴープリン 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き 野菜炒め コンポート 吸い物	米飯 おでん 白菜のゆかり和え コンポート	米飯 魚のかす漬け焼き なすの鍋しぎ コンポート 味噌汁
	E 1463kcal P 52.3g F 32.5g C 7.6g	E 1517kcal P 54.9g F 42.0g C 8.1g	E 1317kcal P 57.0g F 31.9g C 7.7g	E 1204kcal P 48.6g F 21.1g C 5.9g	E 1448kcal P 63.8g F 40.1g C 7.5g	E 1738kcal P 66.4g F 49.5g C 10.7g	E 1361kcal P 49.8g F 32.3g C 5.3g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年5月12日(日)	2019年5月13日(月)	2019年5月14日(火)	2019年5月15日(水)	2019年5月16日(木)	2019年5月17日(金)	2019年5月18日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 鶏のから揚げ 生姜醤油和え 青リンゴゼリー 味噌汁	キーマカレー かぼちゃの煮物 水ようかん コンソメスープ	米飯 チキンクリームシチュー コールスローサラダ コンポート	三色丼 ほうれん草白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル イチゴオレゼリー 中華スープ	中華丼 水餃子 イチゴミルク羹 中華スープ	米飯 親子煮 紅白なます 黒糖寒天 味噌汁
夕食	米飯 鯖の文化干し焼き じゃがいもそば煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚のつけ焼き はんぺんと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚の西京焼き ねぎ入り卵焼き フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のムニエルクリームソース おくらサラダ ヨーグルト コンソメスープ	米飯 鱈フライ 大根の煮物 コンポート 吸い物	米飯 魚の塩焼き おから煮 ところてん 吸い物	米飯 魚と大根の煮物 もずく酢 フルーツ 味噌汁
栄養量	E	1375kcal	1417kcal	1325kcal	1331kcal	1371kcal	1353kcal
	P	53.7g	57.8g	59.2g	56.1g	59.2g	59.0g
	F	45.9g	39.5g	32.6g	26.9g	34.2g	34.4g
	C	7.0g	10.5g	7.8g	5.4g	8.2g	8.3g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年5月19日(日)	2019年5月20日(月)	2019年5月21日(火)	2019年5月22日(水)	2019年5月23日(木)	2019年5月24日(金)	2019年5月25日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 肉豆腐 くるみマヨネーズ和え カルピスゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ わかめときゅうりの生醤油 フルーツカクテルゼリー 味噌汁	米飯 エビのチリソース煮 棒々鶏 マンゴープリン 中華スープ	米飯 つくね焼き 白菜としらすの和え物 ワインゼリー 味噌汁	米飯 チキンタルタルソース スパゲティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	五目炊き込みご飯 豆腐ステーキえびあんかけ 黒糖寒天 薩摩汁
夕食	米飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの炒め煮 フルーツ 吸い物	米飯 魚のかす漬け焼き 小松菜とベーコンの卵とじ ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 油揚げと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚の山椒焼き 車麩の卵とじ フルーツ 味噌汁	米飯 かに玉 キャベツときゅうりのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 魚の塩焼き 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物
栄養量	E	1273kcal	1354kcal	1350kcal	1319kcal	1259kcal	1445kcal
	P	51.6g	60.6g	58.8g	70.1g	53.6g	56.2g
	F	36.2g	42.2g	36.5g	28.4g	32.1g	51.6g
	C	7.7g	7.9g	8.3g	7.1g	7.4g	7.2g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年5月26日(日)	2019年5月27日(月)	2019年5月28日(火)	2019年5月29日(水)	2019年5月30日(木)	2019年5月31日(金)	
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	
昼食	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 鶏天 ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 杏仁豆腐 卵スープ	米飯 茄子の味噌炒め 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 オムレツ和風野菜あんかけ 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏のから揚げ いんげんの生姜醤油和え 蒼りんごゼリー 味噌汁	
夕食	米飯 魚の味噌漬け焼き 酢みそ和え フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ジャーマンポテト フルーツ 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 切り干し大根胡麻和え ヨーグルト 吸い物	米飯 秋刀魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 高菜と卵いため フルーツ 味噌汁	
栄養量	E	1290kcal	1408kcal	1604kcal	1249kcal	1431kcal	1428kcal
	P	48.6g	53.4g	71.1g	51.1g	53.8g	59.0g
	F	29.1g	50.5g	55.3g	28.0g	45.9g	46.2g
	C	7.3g	6.8g	8.6g	5.7g	8.6g	10.0g