

[週間献立表]

	5月11日(月曜日)	5月12日(火曜日)	5月13日(水曜日)	5月14日(木曜日)	5月15日(金曜日)	5月16日(土曜日)	5月17日(日曜日)
朝	米飯 みそ汁 牛乳 笹かまピカタ ひじきと大豆の炒め煮	米飯 みそ汁 牛乳 煮物(厚揚げ) 納豆(ねぎ)	米飯 みそ汁 牛乳 もやしのソテー れんこんの炒め煮	米飯 みそ汁 牛乳 じゃがいもの千切り炒め ほうれん草のなめたけ和え	米飯 みそ汁 牛乳 野菜の卵とじ チンゲン菜の煮びたし	米飯 みそ汁 牛乳 豆腐の野菜あんかけ ピリ辛こんにゃく	パン 牛乳 ベーコンエッグ 果物(バナナ)
	<small>エネルギー - 637 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 14.0 g 食塩 2.4 g</small>	<small>エネルギー - 659 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.7 g 食塩 1.3 g</small>	<small>エネルギー - 601 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g</small>	<small>エネルギー - 581 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.5 g 食塩 1.3 g</small>	<small>エネルギー - 637 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.8 g</small>	<small>エネルギー - 597 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g</small>	<small>エネルギー - 576 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.2 g 食塩 1.6 g</small>
	<small>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.4 g</small>	<small>エネルギー - 574 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.3 g</small>	<small>エネルギー - 516 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.3 g 食塩 1.4 g</small>	<small>エネルギー - 496 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.3 g 食塩 1.3 g</small>	<small>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g</small>	<small>エネルギー - 512 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.5 g 食塩 2.1 g</small>	<small>エネルギー - 565 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 21.9 g 食塩 1.5 g</small>
昼	米飯 みそ汁 梅コロッケ ささみともやしのわさび和え	ちらしうどん きのこチャオズ 菊菜和え	米飯 みそ汁 鯖の大葉味噌焼き 酢の物(ポン酢ジュレ)	米飯 みそ汁 タンドリーチキン しめじの和風マヨサラダ	米飯 みそ汁 豚ももの八幡巻き なすと鶏肉のジンジャーソース	ハヤシライス じゃことベーコンのサラダ 果物(リンゴ)	米飯 みそ汁 鶏肉のすき焼き風 たけのこのマヨ和え
	<small>エネルギー - 616 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.7 g 食塩 1.9 g</small>	<small>エネルギー - 498 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.0 g 食塩 6.1 g</small>	<small>エネルギー - 616 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 14.3 g 食塩 2.1 g</small>	<small>エネルギー - 658 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 23.4 g 食塩 1.5 g</small>	<small>エネルギー - 603 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 10.1 g 食塩 2.2 g</small>	<small>エネルギー - 662 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 15.9 g 食塩 3.5 g</small>	<small>エネルギー - 631 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g</small>
	<small>エネルギー - 531 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.5 g 食塩 1.9 g</small>	<small>エネルギー - 465 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.9 g 食塩 5.7 g</small>	<small>エネルギー - 531 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.1 g 食塩 2.1 g</small>	<small>エネルギー - 573 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.2 g 食塩 1.5 g</small>	<small>エネルギー - 518 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.2 g</small>	<small>エネルギー - 577 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.7 g 食塩 3.5 g</small>	<small>エネルギー - 546 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.9 g</small>
夕	米飯 みそ汁 タラの甘酢あんかけ 豚五目きんぴら	米飯 みそ汁 ごぼうと豚肉の甘辛炒め 洋風白和え	米飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とこんにゃくのそぼろ煮	米飯 みそ汁 煮魚(赤魚) 豆苗とまいたけの炒め煮	米飯 みそ汁 厚揚げとじゃがいもの煮物 コールスロー	米飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き かぶとツナのマスタード和え	米飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 焼豆腐土佐煮
	<small>エネルギー - 556 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 6.3 g 食塩 2.6 g</small>	<small>エネルギー - 630 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.7 g 食塩 2.3 g</small>	<small>エネルギー - 579 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.5 g 食塩 1.9 g</small>	<small>エネルギー - 519 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.8 g</small>	<small>エネルギー - 611 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.4 g 食塩 2.2 g</small>	<small>エネルギー - 590 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.7 g 食塩 1.3 g</small>	<small>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.9 g</small>
	<small>エネルギー - 471 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 6.1 g 食塩 2.6 g</small>	<small>エネルギー - 545 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g</small>	<small>エネルギー - 494 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 9.3 g 食塩 1.9 g</small>	<small>エネルギー - 434 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.2 g 食塩 1.8 g</small>	<small>エネルギー - 526 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.2 g</small>	<small>エネルギー - 505 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 g</small>	<small>エネルギー - 465 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.9 g</small>

※アレルギーのある方は、アレルギー対応の別メニューとなる場合がございます。