

## 週間献立表

	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)
朝	ごはん ベーコンエッグ 納豆 グルクンのネギソースかけ ほうれん草のしらす和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご 牛乳	ごはん サバの塩焼き キムチ納豆 からし菜炒め けんちん汁 バナナ 牛乳	ごはん ししゃも塩焼き 納豆 かに玉風厚焼き玉子 沖縄風みそ汁 キウイ 牛乳	たまごサンド サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のソテー コーンスープ バナナ 牛乳	あわごはん 鮭のマヨネーズ焼き 厚焼き卵 キムチ納豆 ゆし豆腐 パイン 牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 納豆 フーチャンプルー おろし和え みそ汁(じゃが芋/ねぎ) バナナ 牛乳	ごはん 魚の香草パン粉焼き 納豆みそ もやしの胡麻和え もずくのすまし汁 りんご 牛乳
昼	牛焼肉丼 小籠包 もやしのナムル ヨーグルト	ごはん クリームコロッケ 豚しゃぶサラダ 白菜の野菜スープ パイン	スパゲティミートソース チキンナゲット ポテトサラダ 臭たくさんコンソメスープ アイスクリーム	ごはん カルシウムUPカレー ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ盛り	ロコモコ丼 ナゲット&ポテト カプレーゼサラダ マッシュルームスープ キウイ	ごはん 鶏肉の生姜焼き スパゲッティ ゆで卵 竹輪のチーズ磯辺揚げ ブロッコリーのカレー炒め パインジュース	ごはん 豚カツ ひじき卵焼き きんぴらごぼう からし菜炒め 漬物 オレンジジュース
夕	ごはん 白身魚のトマトバターソースか 人参しりしりー たこときゅうりの和え物 ソーキ汁 ゼリー	ごはん メンチカツ ゴボウサラダ ゆで卵 ミネストローネスープ わらび餅	ごはん 揚げない油淋鶏 エビとレタスの卵炒め 水菜としらすの豆腐サラダ お雑煮風すまし汁 すいか	ごはん 白身魚の中華あんかけ ゴーヤーチャンプルー 小松菜のなめたけ和え 根菜汁 りんご	ごはん チキンソテーきのこソースかけ いんげんの炒めもの サラダ たまごスープ オレンジ	豚丼 ワンタンスープ もやしの和え物 キウイ	中華丼 ブロッコリーのサラダ かきたま汁 プリン
栄養成分	エネルギー 3825 kcal たんぱく質 179.2 g 脂質 111.4 g 食塩相当量 16.7 g	エネルギー 3745 kcal たんぱく質 171.3 g 脂質 107.9 g 食塩相当量 10.2 g	エネルギー 4390 kcal たんぱく質 225.2 g 脂質 139.2 g 食塩相当量 15.3 g	エネルギー 4083 kcal たんぱく質 207.1 g 脂質 128.4 g 食塩相当量 16.4 g	エネルギー 4373 kcal たんぱく質 203 g 脂質 145.7 g 食塩相当量 14.5 g	エネルギー 3734 kcal たんぱく質 171.2 g 脂質 120.7 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 3685 kcal たんぱく質 178.2 g 脂質 105.5 g 食塩相当量 13.1 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。