



週間献立予定表



	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
風食	新ごぼうご飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	天丼
	ほっけの若狭焼き	酢豚	さばの味噌煮	豚肉のスタミナ炒め	白身魚の洋菜焼き	ほうれん草の白酢和え
	ほうれん草のごま和え	もやしときゅうりのザーサイ和え	白菜とささみのわさび酢和え	キャベツとツナのからしマヨ和え	大根と帆立のサラダ	胡瓜の浅漬け
	桜大根	味付けメンマ	うずら豆	はりはり漬け	しば漬け	豆乳デザート
	みそ汁(わかめ、じゃがいも)	中華スープ(にら、豆腐)	みそ汁(青梗菜、花麩)	みそ汁(大根、わかめ)	きのこの洋風スープ	清汁(かまぼこ、みつば)
	エネルギー 399 たんぱく質 23.0	エネルギー 509 たんぱく質 16.7	エネルギー 438 たんぱく質 22.7	エネルギー 502 たんぱく質 21.2	エネルギー 445 たんぱく質 22.5	エネルギー 551 たんぱく質 18.5
脂質 9.1 食塩 3.2	脂質 17.5 食塩 3.6	脂質 11.9 食塩 2.8	脂質 17.7 食塩 3.2	脂質 14.6 食塩 2.7	脂質 15.6 食塩 3.0	
おやつ	カステラ	まるぼうろ	もみじまんじゅう	プリン	チョコバウムクーヘン	たまごせんべい
	エネルギー 134 たんぱく質 2.3	エネルギー 72 たんぱく質 1.1	エネルギー 120 たんぱく質 1.5	エネルギー 88 たんぱく質 0.8	エネルギー 81 たんぱく質 1.4	エネルギー 22 たんぱく質 0.4
	脂質 2.7 食塩 0.1	脂質 1.5 食塩 0.1	脂質 5.2 食塩 0.0	脂質 2.6 食塩 0.1	脂質 3.5 食塩 0.1	脂質 0.5 食塩 0.0

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。予めご了承ください。

