

2023年5月献立表(朝パン食)

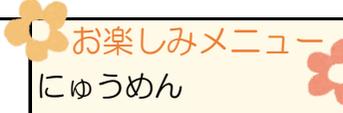
※昼夕は通常献立と同様です。

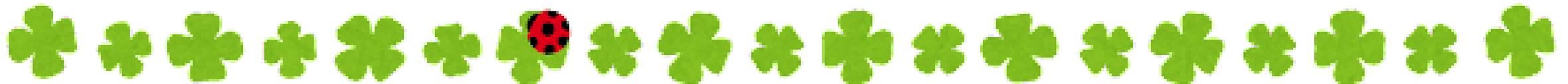
	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	食パン 魚肉ソーゼージ とピーマンのソテー 小松菜のドレッシング 和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)しろな さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	黒糖ロール 野菜炒め 卵サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン クリームシチュー ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ジャーマンポテト 白菜とキノコのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳 ★ こどもの日 ★	食パン ミートボール 付)きぬさや ブロッコリーのサラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
昼	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・わか)	えびピラフ グリルチキン 付)パスタ・スープ・インドウ かき揚げサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・小松菜)	菜の花ちらし 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 炊き合わせ フルーツ缶 お吸物(花麩・みつば) ★	ご飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チゲソテーともやしのナムル フルーツ(キウイ) 中華スープ(春雨・にら)	ご飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき麩・水菜)
夕	ご飯 松風焼き 付)いんげん ぜんまい煮 ブロッコリーとキノコのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりのゆかり和え	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)わか れんこんの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)	ご飯 さばの香味焼き 付)畑菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) もずく酢	ご飯 豚肉とピーマンのオムレツ炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) 浅漬(きゅうり)
	I補給 - 1586kcal	I補給 - 1548kcal	I補給 - 1550kcal	I補給 - 1600kcal	I補給 - 1660kcal	I補給 - 1544kcal	I補給 - 1597kcal
	蛋白質 68.6g	蛋白質 65.9g	蛋白質 61.2g	蛋白質 62.8g	蛋白質 55.1g	蛋白質 65.7g	蛋白質 61.1g
	脂質 43.9g	脂質 37.9g	脂質 51.1g	脂質 50.2g	脂質 52.3g	脂質 52.6g	脂質 53g
	炭水化物 236.3g	炭水化物 242.4g	炭水化物 217.9g	炭水化物 233.3g	炭水化物 249.2g	炭水化物 216.7g	炭水化物 224.7g
	食塩 6.6g	食塩 7.8g	食塩 7.1g	食塩 7.5g	食塩 7.8g	食塩 6.4g	食塩 5.8g



	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	食パン 野菜と豆のミートソース煮 ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	ミルクロール チキンナゲット 付)小松菜 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ポトフ 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(いちご) 牛乳	食パン ウインナーソテー 白菜の香味和え ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリン野菜 畑菜のドレッシング和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン 鮭のムニエル 付)かぼちゃグラッセ しろなサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め やっこ フルーツ(キウイ)	ご飯 赤魚の生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとカニかまのこま醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)	二色丼 なすの炒め物 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト うまい菜のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	ご飯 フライ二種盛り ソース 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)
夕	ご飯 豚肉のみりん焼き 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)	ご飯 豚肉のみそ炒め 付)ピーマン えび焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	ご飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 牛肉のねぎ醤油焼き 付)オクラ・花人参 畑菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	ご飯 ミートローフ ソース 付)ポテト・人参グラッセ ピーマンソテー フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいこん)	ご飯 トマトの山椒焼き 付)いんげん 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)
	I補給 - 1596kcal	I補給 - 1663kcal	I補給 - 1598kcal	I補給 - 1629kcal	I補給 - 1641kcal	I補給 - 1532kcal	I補給 - 1624kcal
	蛋白質 63.2g	蛋白質 70.1g	蛋白質 57.9g	蛋白質 67.9g	蛋白質 55.8g	蛋白質 68.8g	蛋白質 55.2g
	脂質 47.2g	脂質 52.2g	脂質 50.7g	脂質 56.1g	脂質 57.8g	脂質 44g	脂質 47.1g
	炭水化物 234.4g	炭水化物 233.3g	炭水化物 234.3g	炭水化物 225.7g	炭水化物 234.1g	炭水化物 220.6g	炭水化物 251.2g
	食塩 7.1g	食塩 6.3g	食塩 7.1g	食塩 6.1g	食塩 6.9g	食塩 7.8g	食塩 6.9g



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	食パン フィッシュバーグ 付)ブロッリー チゲソ菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン スクランブルエッグ かぼちゃのほろサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	コーヒーロール 豆乳クリームシチュー ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン カレー風味ソテー キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッリー 菜の花と卵のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)いんげん チゲソ菜サラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン ロールキャベツ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳
昼	ご飯 銀だら照り焼き 付)ふき・花人参 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(大根・大根葉)	 お楽しみメニュー にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)かつ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)	 松花堂弁当 豆ご飯 真鯛の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・貝割)	ご飯 ハンバーグ 付)グリーン野菜 かぼちゃと加工のサラダ フルーツ(キウイ) コーポターゼルスープ	ご飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 チキンカレー さつま芋サラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート 	ご飯 黒豆のバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・わかめ)
夕	ご飯 牛肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	ご飯 さばの七味焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬け(キャベツ)	ご飯 豚肉の葱塩炒め チゲソ菜とえびの旨煮 パプリカサラダ 香の物(しば漬)	ご飯 牛肉の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 かつのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のみそマネー焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 干草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツとしらすの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉のホリ酢炒め さつま芋と昆布の煮物 かつとブロッリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)
	1623kcal	1605kcal	1614kcal	1638kcal	1564kcal	1711kcal	1633kcal
たんぱく質	59.6g	58.5g	67.1g	55.9g	64.4g	55.1g	63.9g
脂質	57.2g	56.4g	53g	58.7g	44.2g	59.6g	50g
炭水化物	224.8g	227.5g	220.6g	231.7g	236.3g	247.2g	240.2g
食塩	6.9g	7.2g	7.7g	6.5g	6.9g	7.7g	7g



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	食パン 豆腐ハンバーグ 付)スナッフ インドウ 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チキンナゲット 付)野菜炒め ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	バターロール なすのミートソース煮 玉葱サラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 畑菜のドレッシング 和え ジャム フルーツ缶(ピーチ) 牛乳	食パン ミートボール 付)青菜 ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チキ野菜とパスタのサラダ 卵サラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 なめたけおろし和え 牛乳 
昼	ご飯 鶏肉の外巻き焼き 付)いんげん・人参グラッセ ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 鶏肉の金山寺味噌焼き 付)青菜 かぶのエビあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・みつば)	ご飯 さばの煮付け 付)わか・花人参 あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき麩・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(小松菜・えのき)	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)アスパラ 畑菜のお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・貝割)	吉野家牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁 フルーツ缶 
夕	ご飯 白身魚のみりん焼き 付)大根おろし かぼちゃの煮物 わかとえのきの酢の物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 たらこの粕漬焼き 付)畑菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	ご飯 メンチカツ ソース 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) 浅漬(大根)	ご飯 鶏肉の葱ソース ソース 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	ご飯 牛肉の七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 肉豆腐 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) もずく酢	 紅鮭ごはん 野菜しんじょう デザート 煮浸し
	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1534kcal
	蛋白質 61.3g	蛋白質 64.1g	蛋白質 49.3g	蛋白質 68.2g	蛋白質 70.8g	蛋白質 66.4g	蛋白質 65g
	脂質 47.4g	脂質 48.2g	脂質 46.3g	脂質 49.7g	脂質 54.3g	脂質 48.4g	脂質 47.9g
	炭水化物 233.6g	炭水化物 232.6g	炭水化物 243.2g	炭水化物 219.6g	炭水化物 227.1g	炭水化物 227.9g	炭水化物 215.8g
	食塩 6g	食塩 7.5g	食塩 6.9g	食塩 6.3g	食塩 6.1g	食塩 6.5g	食塩 6.6g



29日(月)		30日(火)		31日(水)									
朝	食パン 卵と野菜の加熱 いんげんのごまドレッシング 和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付) 川野菜 南瓜サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	黒糖ロール チャウダー ジャム フルーツ(メロン) 牛乳										
	ご飯 ほっけの塩焼き 付) 金時豆・レモン なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・しめじ)	スパゲティミートソース ツナとほうれん草のサラダ 季節のフルーツ(メロン) コンソメスープ 	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミザサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)										
	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) 菜の花 ゆと里芋の煮物 フルーツ(メロン) 人参サラダ	ご飯 黄金かれいのおろし煮 付) ふき・花人参 じゃが芋きんぴら わかろと鶏肉のホリ酢和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 牛肉のステーキ焼き 付) いんげん なすの煮浸し フルーツ缶(みかん) 浅漬け(きゅうり)										
総カロリー -	1514kcal	総カロリー -	1642kcal	総カロリー -	1685kcal	総カロリー -	kcal						
蛋白質	64.3g	蛋白質	70.4g	蛋白質	68.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	40.9g	脂質	46.6g	脂質	61.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	228.7g	炭水化物	243.6g	炭水化物	224.2g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	7.2g	食塩	7.2g	食塩	6.6g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

