



* 週間献立表 * 2010年5月16日 ~ 5月22日



	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)	
和朝食	鶏肉の甘辛煮 カリフラワーの梅かつお和え たいみそ 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 牛乳	五目巾着煮 ツナと胡瓜の和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 牛乳	炒り豆腐 二色和え 香の物 御飯 味噌汁 牛乳	めばるの粕焼 小松菜と笹身の辛し和え 梅びしお 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの含め煮 隠元の胡麻和え 昆布佃煮 味噌汁 御飯 牛乳	北海卵巻き 大葉 キャベツとツナの和え物 海苔の佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
	エネルギー:539kcal タバコ:22.9g 脂質:13.1g カリウム:236mg 食繊維:4.3g 塩分:2.8g	エネルギー:499kcal タバコ:20.8g 脂質:13.4g カリウム:278mg 食繊維:5.6g 塩分:2.8g	エネルギー:511kcal タバコ:18.4g 脂質:12.3g カリウム:256mg 食繊維:4.1g 塩分:2.7g	エネルギー:486kcal タバコ:21.0g 脂質:14.1g カリウム:380mg 食繊維:3.4g 塩分:2.2g	エネルギー:498kcal タバコ:24.1g 脂質:10.3g カリウム:308mg 食繊維:2.4g 塩分:3.2g	エネルギー:517kcal タバコ:17.5g 脂質:15.4g カリウム:289mg 食繊維:4.4g 塩分:3.0g	エネルギー:496kcal タバコ:21.4g 脂質:13.3g カリウム:270mg 食繊維:2.5g 塩分:3.3g	
洋朝食	チキン豆乳クリーム煮 イタリアンサラダ パン・ジャム フルーツカクテル 牛乳	ハムと野菜のソテー チーズサラダ パン・ジャム 茄子のスープ 牛乳	野菜とウインナーのコンソメ煮 ツナと胡瓜のサラダ パン・ジャム グリーンポタージュ 牛乳	豆腐の洋風炒め 二色サラダ パン・ジャム 白菜スープ 牛乳	白身魚のバター焼 チキンサラダ パン・ジャム さつま芋スープ 牛乳	ホウレンソウ・温野菜添え イタリアンサラダ パン・ジャム 海藻スープ 牛乳	チーズオムレツ コールスロー パン・ジャム 隠元のスープ 牛乳	
	エネルギー:619kcal タバコ:22.7g 脂質:23.0g カリウム:216mg 食繊維:3.6g 塩分:2.0g	エネルギー:476kcal タバコ:17.1g 脂質:18.7g カリウム:226mg 食繊維:3.4g 塩分:3.6g	エネルギー:684kcal タバコ:24.4g 脂質:32.3g カリウム:220mg 食繊維:4.1g 塩分:4.3g	エネルギー:550kcal タバコ:22.7g 脂質:25.5g カリウム:312mg 食繊維:3.0g 塩分:3.3g	エネルギー:537kcal タバコ:23.9g 脂質:21.5g カリウム:205mg 食繊維:1.8g 塩分:3.1g	エネルギー:595kcal タバコ:18.9g 脂質:27.6g カリウム:214mg 食繊維:3.3g 塩分:3.9g	エネルギー:545kcal タバコ:21.3g 脂質:24.9g カリウム:287mg 食繊維:2.0g 塩分:3.4g	
ご昼食	ほっけの塩焼 南瓜の含め煮 青梗菜の磯和え 御飯 味噌汁	八宝菜 蟹シュウマイ 御飯 中華スープ フルーツ杏仁	オムライス トマトソース 彩り野菜サラダ フレンチオニオンスープ フルーツ	鮭の葱味噌焼 根菜の煮物 とろろ 麦御飯 お吸い物	きつねうどん 鱈の竜田揚げ しる菜の山葵和え フルーツ	チキンのロベール風 苜蓿サラダ ライス 野菜スープ フルーツヨーグルト和え	料理長おすすめメニュー 肉豆腐 蟹としめじの湯葉蒸し なめこのおろし和え 御飯 お吸い物	
	エネルギー:429kcal タバコ:19.7g 脂質:5.7g カリウム:197mg 食繊維:5.2g 塩分:3.5g	エネルギー:571kcal タバコ:21.7g 脂質:16.1g カリウム:71mg 食繊維:3.5g 塩分:2.8g	エネルギー:466kcal タバコ:13.7g 脂質:14.3g カリウム:49mg 食繊維:3.2g 塩分:2.1g	エネルギー:416kcal タバコ:20.7g 脂質:3.4g カリウム:74mg 食繊維:5.3g 塩分:3.1g	エネルギー:394kcal タバコ:14.2g 脂質:6.9g カリウム:100mg 食繊維:4.5g 塩分:2.9g	エネルギー:486kcal タバコ:17.3g 脂質:14.3g カリウム:71mg 食繊維:3.5g 塩分:2.4g	エネルギー:522kcal タバコ:32.6g 脂質:12.0g カリウム:223mg 食繊維:4.6g 塩分:3.4g	
ティータイム	黒糖饅頭	シュークリーム	人形焼	ブラマンジェ	クリームコンフェ	黒ごまプリン	宇治寒天の小豆かけ	
	エネルギー:70kcal タバコ:1.1g 脂質:0.1g カリウム:0mg 食繊維:0.0g 塩分:0.1g	エネルギー:126kcal タバコ:2.2g 脂質:8.4g カリウム:34mg 食繊維:0.1g 塩分:0.2g	エネルギー:108kcal タバコ:2.1g 脂質:1.7g カリウム:0mg 食繊維:0.0g 塩分:0.1g	エネルギー:95kcal タバコ:3.2g 脂質:4.4g カリウム:58mg 食繊維:0.1g 塩分:0.1g	エネルギー:93kcal タバコ:2.2g 脂質:3.0g カリウム:22mg 食繊維:0.2g 塩分:0.1g	エネルギー:127kcal タバコ:4.1g 脂質:6.9g カリウム:101mg 食繊維:0.3g 塩分:0.2g	エネルギー:42kcal タバコ:0.5g 脂質:0.0g カリウム:2mg 食繊維:0.7g 塩分:0.0g	
A	和風メニュー	白身魚の胡麻漬焼	鰯の香り蒸し	秋刀魚の梅干し煮	鶏肉のクリームシチュー	豚肉のソテーおろしぼん酢かけ	白身魚の南部焼	鰯の照り焼
B	こってりメニュー	コロッケ	鶏肉と蓮根の甘辛煮	豚角煮	太刀魚のムニエルタルソース	鯖の菜種焼き	豚肉の生姜餡かけ	鶏肉と新玉ねぎの甘酢ソース
ご夕食	牛蒡の炒め煮 御飯 味噌汁 フルーツ	京がんもの炊き合わせ 隠元の胡桃和え 御飯 味噌汁	春キャベツのじゃこ炒め 浅漬 御飯 味噌汁	アスパラと海老のソテー 盛り合わせサラダ ライス フルーツ	茄子の柚子味噌かけ 三色煮豆 御飯 かき玉汁	変わりご飯の日 じゃが芋の煮ころがし もずく酢 ゆかり御飯 味噌汁	里芋のそぼろ餡かけ 御飯 味噌汁 フルーツ お吸い物	
	エネルギー:496kcal タバコ:20.7g 脂質:8.6g カリウム:102mg 食繊維:4.7g 塩分:2.4g	エネルギー:455kcal タバコ:25.4g 脂質:9.2g カリウム:171mg 食繊維:3.4g 塩分:3.1g	エネルギー:511kcal タバコ:20.8g 脂質:17.5g カリウム:121mg 食繊維:3.3g 塩分:4.7g	エネルギー:566kcal タバコ:24.5g 脂質:15.4g カリウム:139mg 食繊維:5.9g 塩分:2.0g	エネルギー:511kcal タバコ:19.5g 脂質:14.9g カリウム:50mg 食繊維:2.5g 塩分:1.8g	エネルギー:411kcal タバコ:20.2g 脂質:3.0g カリウム:88mg 食繊維:3.3g 塩分:3.4g	エネルギー:531kcal タバコ:24.5g 脂質:14.3g カリウム:78mg 食繊維:3.2g 塩分:2.3g	
	エネルギー:602kcal タバコ:15.8g 脂質:13.4g カリウム:109mg 食繊維:6.5g 塩分:2.6g	エネルギー:552kcal タバコ:24.3g 脂質:16.8g カリウム:160mg 食繊維:4.4g 塩分:2.9g	エネルギー:522kcal タバコ:18.7g 脂質:19.1g カリウム:123mg 食繊維:3.1g 塩分:3.2g	エネルギー:621kcal タバコ:19.6g 脂質:28.0g カリウム:80mg 食繊維:4.7g 塩分:1.3g	エネルギー:525kcal タバコ:23.6g 脂質:15.1g カリウム:60mg 食繊維:2.2g 塩分:1.8g	エネルギー:542kcal タバコ:19.8g 脂質:14.6g カリウム:76mg 食繊維:3.3g 塩分:3.4g	エネルギー:550kcal タバコ:21.3g 脂質:16.0g カリウム:85mg 食繊維:2.8g 塩分:2.9g	

仕入の都合上、献立の変更をする場合がございます。ご了承くださいませ。