


2024年5月6日の献立

| 月・火曜日  | 水・木曜日  | 金・土曜日  |
|--|--|--|
|    |  | <b>5月17・18日</b><br>白身魚フライ kcal 572<br>A 小松菜のガーリックソテー 蛋白質 (g) 15.9<br>切干大根のハニーカレーピクルス 塩分 (g) 1.92<br>ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ kcal 532<br>B マッシュポテト 蛋白質 (g) 19.14<br>ほうれん草のピーナッツ和え 塩分 (g) 2.43<br>デザート: 1ブルーベリーゼリー 2アロエ缶<br>おやつ: 抹茶豆乳プリン kcal 64 |
| <b>5月20・21日</b><br>タラの和風あんかけ kcal 509<br>A 青菜とピーマンのカラフル炒め 蛋白質 (g) 17.11<br>ハム入りマカロニサラダ 塩分 (g) 2.23<br>鶏ももの唐揚げ kcal 583<br>B 金平牛蒡 蛋白質 (g) 22.3<br>3色豆のツナマヨサラダ 塩分 (g) 1.85<br>デザート: 1 柚子ゼリー 2 黄桃缶<br>おやつ: 抹茶蒸しパン kcal 112    | <b>5月22・23日</b><br>鱈のつけ焼き胡麻風味 kcal 438<br>A レバーの生姜煮 蛋白質 (g) 22.6<br>キャベツとコーンのお浸し 塩分 (g) 2.06<br>チキンステーキ kcal 573<br>B 切干大根とベーコンのスープ煮 蛋白質 (g) 25.4<br>粒マスタード入りポテトサラダ 塩分 (g) 2.56<br>デザート: 1 苺ゼリー 2 ヨーグルト<br>おやつ: パウンドケーキ kcal 157 | <b>5月24・25日</b><br>一口とんかつ kcal 525<br>A 茄子の吉野煮 蛋白質 (g) 15.48<br>山芋とろろ 塩分 (g) 1.79<br>ちらし寿司 kcal 562<br>B やわらか鶏肉の天ぷら 蛋白質 (g) 22.41<br>ほうれん草のお浸し 塩分 (g) 3.34<br>デザート: 1 キウイ 2 オレンジゼリー<br>おやつ: おはぎ kcal 83                                    |
| <b>5月27・28日</b><br>白身魚のケチャップ煮 kcal 484<br>A マカロニのチーズクリーム 蛋白質 (g) 15.8<br>カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 1.97<br>鶏肉のねぎ塩焼き kcal 520<br>B ビーフン 蛋白質 (g) 20.6<br>わかめと玉ねぎのツナサラダ 塩分 (g) 1.97<br>デザート: 1 みかん缶 2 りんごゼリー<br>おやつ: 苺ミルクゼリー kcal 83  | <b>5月29・30日</b><br>めめけのクリーム煮 kcal 544<br>A 切り昆布と油揚げの煮物 蛋白質 (g) 19.7<br>春雨サラダ 塩分 (g) 2.48<br>豚肉の生姜焼き kcal 532<br>B 金平牛蒡 蛋白質 (g) 21.7<br>3食豆のツナマヨサラダ 塩分 (g) 1.4<br>デザート: 1 マンゴー缶 2 ミックスジュースゼリー<br>おやつ: キャロットケーキ kcal 162           | <b>5月31日 6月1日</b><br>豚丼 kcal 162<br>A 豆乳がんもの含め煮 蛋白質 (g) 2<br>オクラととろろ 塩分 (g) 0.2<br>銀ひらすの西京焼き kcal 566<br>B 人参しりしり 蛋白質 (g) 20.8<br>ほうれん草の胡麻和え 塩分 (g) 2.82<br>デザート: 1 パイン缶 2 野菜ジュースゼリー<br>おやつ: 薩摩芋蒸しパン kcal 261                              |
| <b>6月3・4日</b><br>鯖のみぞれ煮 kcal 539<br>A ビーフン 蛋白質 (g) 22.2<br>小松菜のわさび和え 塩分 (g) 2.1<br>チキンステーキ kcal 548<br>B 金平牛蒡 蛋白質 (g) 25<br>チーズと黒コショウのキャベツサラダ 塩分 (g) 2.05<br>1 パナナ 2 ぶどうゼリー<br>おやつ: 桃ゼリー kcal 43                           | <b>6月5・6日</b><br>白身魚のフライ kcal 550<br>A 春雨の五目炒め 蛋白質 (g) 15.8<br>胡瓜の胡麻和え 塩分 (g) 2.3<br>鶏の西京焼き kcal 527<br>B 大根の洋風煮 蛋白質 (g) 20<br>コーンいりコールスローサラダ 塩分 (g) 2.7<br>1 リンゴ缶 2 パイン缶<br>おやつ: ロールケーキ kcal 93                                 | <b>6月7・8日</b><br>冷やしとろろそば kcal 383<br>A 豆乳がんもの含め煮 蛋白質 (g) 14.5<br>カリフラワーと小松菜のお浸し 塩分 (g) 5<br>たらの和風あんかけ kcal 454<br>B 卵の花 蛋白質 (g) 16.2<br>ゆずもずく 塩分 (g) 2.3<br>デザート: 1 フルーツカクテル缶 2 ブルーベリーゼリー<br>おやつ: マンゴーゼリー kcal 25                         |
| <b>6月10・11日</b><br>ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ kcal 543<br>A マッシュポテト 蛋白質 (g) 18.5<br>キャベツとフィッシュソーセージのサラダ 塩分 (g) 2.66<br>白身魚の揚げ煮 kcal 558<br>B 玉子焼き 蛋白質 (g) 21.2<br>オクラとろろ 塩分 (g) 1.7<br>デザート: 1 オレンジ 2 柚子ゼリー<br>おやつ: スコーン kcal 136 | <b>6月12・13日</b><br>ソース焼きそば kcal 565<br>A 柔らか鶏肉の天ぷら 蛋白質 (g) 20.8<br>胡瓜の胡麻和え 塩分 (g) 3.94<br>鱈の山椒煮 kcal 521<br>B 人参とわかめの土佐煮 蛋白質 (g) 22.7<br>牛蒡サラダ 塩分 (g) 2.4<br>デザート: 1 桃缶 2 苺ゼリー<br>おやつ: みかんゼリー kcal 38                            | <b>6月14・15日</b><br>鰯の中華あんかけ kcal 500<br>A 焼売 蛋白質 (g) 19.9<br>ほうれん草のお浸し 塩分 (g) 2.14<br>ポークチャップ kcal 565<br>B カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 蛋白質 (g) 20.3<br>大学芋 塩分 (g) 2.7<br>デザート: 1 洋梨缶 2 キウイ<br>おやつ: 黒胡麻蒸しパン kcal 148                                |