



# 献立一覧表



平成28年 5月30日(月)～6月5日(日)

今週の代替の魚は、さわらの塩焼きです。

		5/30 (月)	31 (火)	6/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
朝食	和	ご飯 キャベツのソテー アサリのしぐれ煮 みそ汁 511 kcal 24 g	ご飯 巾着煮 白菜のサラダ みそ汁 457 kcal 34 g	ご飯 目玉焼き 即席漬け みそ汁 474 kcal 23 g	ご飯 山菜煮 味付け海苔・煮豆 みそ汁 451 kcal 20 g	ご飯 ハムの卵とじ イゲツの磯辺和え みそ汁 505 kcal 28 g	ご飯 ベーコンソテー カリフラワーの青菜和え みそ汁 477 kcal 22 g	ご飯 スクランブルエッグ ふきの佃煮 みそ汁 493 kcal 23 g
	洋	食パン キャベツのソテー コーンポタージュ 515 kcal 25 g	はちみつジャムパン エビのサラダ カレースープ 504 kcal 16 g	食パン オムレツ 野菜スープ 473 kcal 26 g	バターロール 大根のツナ煮 ポタージュ 429 kcal 19 g	食パン 洋風卵焼き イゲツのスープ 523 kcal 27 g	ショコラロール ベーコンソテー コーンポタージュ 451 kcal 19 g	練乳いちごパン スクランブルエッグ クラムチャウダー 502 kcal 12 g
	和洋	フルーツ(夏みかん缶) 牛乳	フルーツ(ぶどう缶) 牛乳	フルーツミックス 牛乳	フルーツ(キウイ) 牛乳	フルーツ(バナナ) 牛乳	フルーツ(マンゴー) 牛乳	フルーツ(もも缶) 牛乳
昼食		穴子飯 冷やしソーメン 茄子のかにあん フルーツ 497 kcal 3.2 g	ご飯 鯖の菜種焼き アスパラのソテー 野菜のマリネ 冬瓜のスープ 632 kcal 2.2 g	ご飯 豚肉の塩麹炒め じゃが芋のバター醤油 杓の草の湯葉和え みそ汁 627 kcal 3.4 g	ご飯 鱈の生姜焼き 五目煮豆 オクラなめ茸かけ みそ汁 509 kcal 3 g	ハヤシライス 南瓜コロケ レタスサラダ ヨーグルト 689 kcal 3.3 g	ご飯 豚肉の青じそ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 みそ汁 540 kcal 2.8 g	ご飯 八宝菜 春巻き もやしのナムル 中華スープ 598 kcal 3.1 g
おやつ		くずまんじゅう 88 kcal 0.0 g	牛乳ケーキ 93 kcal 0 g	コーヒーゼリー 78 kcal 0.0 g	フィナンシェ 98 kcal 0.0 g	黒糖ソフト饅頭 131 kcal 0.0 g	チーズ蒸しパン 150 kcal 0.2 g	黒ゴマまんじゅう 65 kcal 0.0 g
夕食		ご飯 牛肉の野菜巻き ブロッコリーのジャコ炒め ひじきの南蛮酢 みそ汁 528 kcal 2.2 g	ご飯 鶏と人参のあっさり煮 新牛蒡のにんにく炒め とろろ芋 みそ汁 漬け物 529 kcal 3.6 g	ご飯 カレーの煮付け 空心菜の真砂炒め 和菓子 すまし汁 506 kcal 2.7 g	焼きたてパン 合鴨ロースト ミニグラタン フルーツ コンソメスープ 628 kcal 3.7 g	ご飯 鮭と野菜のはさみ焼き 空豆のソテー トマトのポソ酢汁 すまし汁 390 kcal 1.8 g	散らし寿司 炊き合わせ 小松菜のお浸し フルーツ すまし汁 534 kcal 4 g	ご飯 蒸し鱈の胡麻ダレ 菜の花の信田煮 ポテトサラダ みそ汁 523 kcal 2.4 g
	最小	1624 kcal 7.8 g	1711 kcal 7.4 g	1684 kcal 8.4 g	1664 kcal 8.6 g	1715 kcal 7.8 g	1675 kcal 8.9 g	1679 kcal 6.7 g
	最大	1628 kcal 7.9 g	1758 kcal 9.2 g	1685 kcal 8.7 g	1686 kcal 8.7 g	1733 kcal 7.9 g	1701 kcal 9.2 g	1688 kcal 7.8 g

\*都合により献立を変更することがあります。