

# 献立表



スナップえんどうは世界最古の豆といわれるえんどう豆が原型です。スナップえんどうの「スナップ (snap)」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味を持っています。当施設の小さな畑でも収穫が始まっています。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	5/6 (日)	5/7 (月)	5/8 (火)	5/9 (水)	5/10 (木)	5/11 (金)	5/12 (土)
<b>朝</b>	かに雑炊 厚焼きたまご 味噌汁 ヨーグルト	食パン ミートボール フルーツ寒天 牛乳	菜飯粥 ツナスクランブル 味噌汁 ヨーグルト	お芋のクリームパン 青菜の炒め物 バナナ 牛乳	ゆかり雑炊 キャベツの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン オムレツ バナナ 牛乳	メロンパン マカロニソテー フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	394 kcal	551 kcal	429 kcal	469 kcal	372 kcal	591 kcal	460 kcal
たんぱく質	16.0 g	20.8 g	18.4 g	15.7 g	10.1 g	22.2 g	14.4 g
食塩相当量	3.2 g	2.4 g	2.2 g	1.7 g	2.3 g	2.4 g	1.1 g
<b>昼</b>	ご飯 鶏肉のから揚げ 茄子の炒め物 もやしの梅肉和え	ご飯 鯖の塩焼き いんげんの バター炒め キャベツの胡麻和え	ご飯 牛肉と 野菜の炒め物 ジャーマンポテト 白菜の海苔和え	ご飯 鯖の幽庵焼き 春雨サラダ 白菜と麩の味噌汁	麦ご飯 鶏肉の山椒焼き 小松菜の煮浸し もも	ご飯 鱧の生姜焼き きのこ じゃが芋の炒め物 わかめの酢の物	ご飯 牛肉の柳川煮 煮奴 春菊の青じそ和え
エネルギー	665 kcal	477 kcal	559 kcal	461 kcal	519 kcal	454 kcal	498 kcal
たんぱく質	18.8 g	21.1 g	19.8 g	21.4 g	18.6 g	19.8 g	21.2 g
食塩相当量	2.5 g	2.0 g	2.3 g	2.0 g	1.9 g	1.7 g	1.9 g
<b>夕</b>	ご飯 赤魚の塩麹焼き ほうれん草の炒め物 カリフラワーの 生姜醤油和え	ご飯 茹で豚の 香味醤油だれ 大豆のトマト煮 春菊のおかか和え	ご飯 ホッケの バター醤油焼き 竹輪と大根の煮物 冷奴	ご飯 海老とたまご の炒め物 じゃが芋の白煮 ささみの和え物	ご飯 秋刀魚の梅干し煮 大根の 鶏そぼろあん わかめサラダ	ご飯 豚肉の味噌煮 ほうれん草の煮浸し 白菜の しば漬け和え	ご飯 ホキの トマトあんかけ がんもの煮物 ぶどう
エネルギー	402 kcal	523 kcal	451 kcal	491 kcal	571 kcal	399 kcal	496 kcal
たんぱく質	21.4 g	25.2 g	20.4 g	20.1 g	20.9 g	14.7 g	18.4 g
食塩相当量	1.3 g	1.9 g	2.3 g	1.8 g	2.2 g	2.3 g	1.8 g
<b>おやつ</b>	玄米茶 焼きプリンタルト	紅茶 蒸しケーキ	玄米茶、ヤクルト エリーゼ	玄米茶 パウンドケーキ	玄米茶 オレンジフルーチェ	玄米茶、ヤクルト スナック菓子	玄米茶 おやき
エネルギー	122 kcal	95 kcal	186 kcal	133 kcal	99 kcal	97 kcal	126 kcal
<b>合計</b>	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 56.2 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 58.6 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 57.2 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 49.6 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 56.7 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 54.0 g 食塩相当量 4.8 g
何の日?	コロッケの日	コナモンの日	世界赤十字デー	呼吸の日	日本気象協会創立記念日	鵜飼開き	ザリガニの日