

# 献立表



ジャガイモの芽とその根元、また皮が緑色になった部分は、ソラニン、チャコニンという毒成分を含んでいます。これを摂取すると、下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合がございます。芽とその根元はしっかり取り除いて料理をするようにしましょう。

※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。

	5/13 (日)	5/14 (月)	5/15 (火)	5/16 (水)	5/17 (木)	5/18 (金)	5/19 (土)
<b>朝</b>	たまご雑炊 青菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 牛乳	鶏雑炊 マカロニソテー 味噌汁 ヨーグルト	豆乳クリームパン 洋野菜のコンソメ煮 バナナ 牛乳	鮭雑炊 里芋と竹輪の煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン キャベツの炒め物 バナナ 牛乳	あんぱん 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	400 kcal	524 kcal	393 kcal	452 kcal	380 kcal	565 kcal	490 kcal
たんぱく質	15.9 g	19.1 g	13.3 g	16.6 g	15.3 g	19.0 g	16.0 g
食塩相当量	2.8 g	2.3 g	2.5 g	1.3 g	2.5 g	2.2 g	1.0 g
<b>昼</b>	ご飯 鯖の照り焼き 里芋の 練り味噌かけ 白菜の柚子和え	ご飯 親子煮 ほうれん草 の炒め物 ひじきの生姜酢和え	ご飯 アジの南蛮漬け 金平ごぼう 茄子の和え物	麦ごはん 鶏肉の磯焼き 竹輪の煮物 みかん	ご飯 煮込みハンバーグ 冬瓜の薄くず煮 チンゲン菜と エノキのお浸し	ご飯 茹で豚の 胡麻だれ和え 揚げ茄子の煮浸し フルーツカクテル	ご飯 鯖の味噌煮 なめ茸豆腐 たまごスープ
エネルギー	519 kcal	482 kcal	630 kcal	465 kcal	534 kcal	561 kcal	532 kcal
たんぱく質	20.8 g	19.1 g	19.5 g	20.4 g	17.7 g	13.1 g	26.5 g
食塩相当量	1.9 g	1.8 g	2.2 g	1.8 g	2.6 g	1.0 g	2.5 g
<b>夕</b>	ご飯 チンジャオロース 厚揚げの煮物 金時豆の煮物	ご飯 ホキのムニエル 山菜の煮物 いんげんの和え物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の白煮 わかめの酢の物	ご飯 かれいのみぞれ煮 いんげんと たまごの炒め物 もやしとの和え物	ご飯 厚揚げの甘辛煮 レンコンの 南蛮炒め 海老のサラダ	ご飯 鯖の照り焼き 大根の信田煮 オクラの酢の物	ご飯 筑前煮 キャベツの煮浸し とろろ芋
エネルギー	553 kcal	479 kcal	500 kcal	447 kcal	505 kcal	403 kcal	456 kcal
たんぱく質	20.3 g	19.1 g	15.2 g	26.1 g	13.8 g	22.8 g	20.0 g
食塩相当量	1.6 g	2.5 g	1.6 g	2.2 g	1.5 g	2.1 g	1.8 g
<b>おやつ</b>	玄米茶 紅茶ケーキ	玄米茶、ヤクルト 海老せん	コーヒー レモンケーキ	玄米茶、ヤクルト りんごカステラ	玄米茶 今川焼き	玄米茶 ロールケーキ	玄米茶 やわらかおかき
エネルギー	69 kcal	100 kcal	138 kcal	162 kcal	88 kcal	162 kcal	70 kcal
<b>合計</b>	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 57.0 g 食塩相当量 6.3 g	1585 kcal 57.3 g 6.6 g	1661 kcal 48.0 g 6.3 g	1526 kcal 63.1 g 5.3 g	1507 kcal 46.8 g 6.6 g	1691 kcal 54.9 g 5.3 g	1548 kcal 62.5 g 5.3 g
何の日?	カクテルの日	種痘記念日	ヨーグルトの日	旅の日	世界高血圧デー	ことばの日	ボクシングの日