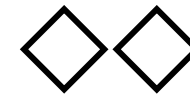


# 彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土			
				5月1日	5月2日	5月3日	5月4日			
朝食				チキンピカタ 小松菜のお浸し うぐいす豆	焼はんぺん 切干大根煮 キャベツの彩り和え	【パンメニュー】 スクランブルエッグ 8種素材の彩りごまサラダ フルーツミックス ロールパン ジャム	野菜丸揚げ 山菜のさっぱり和え 金時豆			
栄養価				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	
				163/6.0/8.2/16.1/0.7	95/3.6/2.3/15.7/1.6	167/4.3/8.8/19/1.2	123/5.0/2.5/20.1/1.3			
昼食				ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て なます	たまねぎと豚肉の甘辛煮 かき揚げ ポテトサラダ	まぐろそぼろのちらし寿司 インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(みかん) 	肉団子和風うま煮 かにかま磯辺天 うの花サラダ			
栄養価				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	
	243/10.7/12.8/20.7/2.0	344/7.7/22.4/25.9/1.4	191/8.3/8.1/19.8/2.1	274/9.1/16.4/21.0/1.7						
夕食				【釜飯メニュー】 鮭釜めし オクラと湯葉のお浸し フルーツ(黄桃)	さば生姜醤油焼き 卵の花炒り煮 ごぼうサラダ	とんかつ エビ入りビーフン ゆず風味きのこ白和え	さわら味噌煮 ほうれん草ツナ煮 鶏レバーオイスター炒め			
栄養価				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	
				191/7.7/5.6/28.1/2.7	270/10.9/20.0/12.1/1.4	271/8.5/15.6/23.7/1.8	131/12.2/4.8/8.7/1.5			
朝食				5月5日 青のり天 里芋の鶏そぼろあんかけ 青菜と昆布の煮浸し	5月6日 いわし入りハンバーグ 野菜の卵和え 切干大根としば漬け和え	5月7日 ソーセージステーキ さつま芋のいとこ煮 ゆずなめこ春雨	5月8日 シューマイ 小松菜と人参の辛子和え 白福豆	5月9日 枝豆人参白生姜揚げ 大根サラダ チンゲン菜のピーナッツ和え	5月10日 【パンメニュー】 目玉焼き スパゲティサラダ フルーツ(みかん) ロールパン ジャム	5月11日 焼はんぺん ひじき煮 うぐいす豆
栄養価				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	126/5.5/4.7/15.5/1.4	92/5.5/3.5/9.8/1.1	152/4.9/5.3/20.5/1.3	121/5.2/3.1/18.5/0.8	81/3.5/4.1/7.9/0.9	172/4.2/8.3/20.5/0.8	124/4.8/3.5/19.6/1.1			
昼食	アジおろし煮 大豆トマト煮 カリフラワーおかか和え	鶏肉のみそ焼き なす生姜風味煮 オクラの長芋和え	さば煮付 春菊の信田和え 金胡麻どうふ	北海道チーズコロッケ がんも煮 ふきの酢みそ和え	温きしめん キャベツとかにかまの煮物 フルーツ(パイン)	椎茸の炊き込みご飯 野菜と豚肉の辛みそ炒め 春菊の中華和え	サバ照焼き マーボーナス スナップのツナコーンがけ			
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	143/13.8/4.7/11.2/1.1	158/9.7/6.9/13.5/1.4	204/9.3/13.7/11.8/1.2	358/12.4/19.5/32.3/2.9	228/5.3/2.6/46.9/3.0	184/4.7/11.9/16.2/1.7	249/12.9/16.4/12.8/1.2			
夕食	ポークカレー 筍の金平 マンゴー杏仁	黄金カレイ煮付け ひじき蓮根 かぼちゃサラダ	鶏そぼろ丼 いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(りんご)	【松花堂弁当】 豚しょうが焼き 和風盛り合わせ 蒸し鶏サラダ 盛り合わせ つけもの	チキンのBBQソース なすのおかかまぶし レンコンマリネ	白身魚の南蛮漬け 高野の含め煮 菜の花のお浸し	豆腐のかにかま入り卵あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の彩り生姜和え			
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	193/4.0/8.9/24.4/2.4	164/10.0/5.9/18.0/1.2	140/5.3/5.1/16.9/1.1	420/21.2/21.4/35.3/3.8	190/9.5/9.6/15.4/1.1	151/9.9/4.7/17.1/1.6	187/10.5/7.4/19.0/1.8			

※都合により、献立を変更する場合がございます。