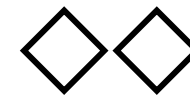


彩ダイニング献立表



	日 5月12日	月 5月13日	火 5月14日	水 5月15日	木 5月16日	金 5月17日	土 5月18日
朝食	アジ入りさんが インゲンの錦糸和え 春雨中華サラダ	ミニハンバーグ ふき土佐煮 大根葉油揚げ	香味シューマイ チンゲン菜のカニカマ和え 三色豆	野菜丸揚げ 卵の花炒り煮 ほうれん草のバター炒め	枝豆ふわふわ豆腐 里芋の鶏そぼろあんかけ キャベツの彩り和え	【パンメニュー】 ホットケーキ スクランブルエッグ ポテトサラダ メープル&マーガリン 	笹かまぼこ なすの香味がけ 紫花豆
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/5.0/4.8/13.5/1.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 83/4.7/3.0/10.9/1.3	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/6.3/3.9/19.8/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/5.1/5.7/11.2/1.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/4.6/4.7/12.2/1.3	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/2.7/5.0/11.7/1.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/4.8/2.0/16.2/1.1
昼食	キャロットライス ロールキャベツ〜トマトソース〜 かぼちゃのクリーミー仕立て フルーツ(フルーツカクテル) 	白身フライ ごぼうの旨煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	ビーフシチュー なす生姜風味煮 フルーツ(ネーブル)	サバ土佐煮 鶏レバーオイスター炒め さつまいもと豆のハニーマスタート風味	菜めし 緑黄色野菜入り玉子寄せ ビーフンと野菜の炒め煮風 ごぼうサラダ	たぬきうどん 筍の金平 フルーツ(バナナ)	チキンカツ 麩の卵仕立て マカロニサラダ
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.3/2.6/27.0/1.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/9.3/9.2/18.8/1.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/4.3/5.2/26.8/2.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/12.5/13.8/18.7/1.4	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/5.4/15.6/18.5/2.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/7.1/4.7/46.6/2.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.3/13.8/23.1/2.1
夕食	赤魚味噌庵焼き おからと竹輪の炒り煮 野菜の甘酢和え	照り焼きチキン レンコン金平 スパゲティサラダ	サワラ白だし焼き オクラと湯葉のお浸し キャベツサラダサウザン風	【釜飯メニュー】 あさり釜めし わかめとオクラの酢の物 フルーツ(白桃) 	シルバー照り焼き 豆乳がんも煮 オクラの長芋和え	豚肉の生姜風味 野菜コロッケ チンゲン菜のピーナッツ和え	メバル西京焼き 大豆トマト煮 大根サラダ
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/10.3/3.8/11.0/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/9.8/14.8/24.4/1.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/16.5/9.4/8.7/1.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/7.7/5.6/28.1/2.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/12.9/7.3/10.9/1.3	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/7.5/19.6/17.8/1.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/16.4/6.9/8.1/1.4
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
朝食	ミートボール 野菜の卵和え 冷奴又は温奴	チキンピカタ 山菜のさっぱり和え 青菜と昆布の煮浸し	ポイルウインナー さつま芋いとこ煮 菜の花ちらし	ふんわり野菜豆腐よせ ふきの酢みそ和え 切干大根のしば漬け和え	スクランブルエッグ ごぼうの旨煮 白福豆 	【パンメニュー】 サンドイッチ オムレツ プリン	シューマイ 野菜の甘酢和え のり納豆
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/7.4/5.2/10.6/1.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/5.3/6.1/8.4/1.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.8/6.5/19.8/1.4	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/3.8/5.6/11.4/1.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.7/4.9/16.1/1.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/8.0/6.1/15.5/1.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.9/5.5/15.8/1.0
昼食	ニシンごま味噌煮 かき揚げ カリフラワーおから和え	豚肉の葱塩ソース 筍と椎茸の当座煮 小松菜のお浸し	ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 スパゲティサラダ	和風おからチャーハン かに玉の甘酢あんかけ 豚肉とキャベツのうま煮	きつねそば レンコン金平 フルーツ(洋なし)	照り焼きチキン ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ	ネギトロ丼 卵の花 水ようかん
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/9.4/12.0/17.6/1.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/12.5/7.5/14.7/2.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/11.7/21.5/21.7/1.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/7.7/7.8/12.7/2.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.2/4.0/51.4/2.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/10.3/11.6/19.8/1.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/12.0/6.6/15.0/2.3
夕食	コクうま野菜カレー おからとひじきの和え物 フルーツ(黄桃)	さわらハーブ衣焼き エビ入りビーフン いんげんのカニカマ和え	豚丼 春菊の中華和え マンゴー杏仁	【松花堂弁当】 ちらし寿司 野菜の肉巻きフライ 和風惣菜盛り つくね大葉巻 	メンチカツ 人参しりしり 菜の花ピーナッツ和え	アジおろし煮 おからの胡麻和え ゆずなめこ春雨	チキンロイヤル 牛肉入りれんこん インゲンの錦糸和え
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/5.7/5.2/32.2/3.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/10.6/12.9/20.2/1.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/7.0/15.9/18.1/2.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 489/22.9/22.4/48.6/4.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/9.1/19.3/23.2/1.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/10.8/4.4/14.5/1.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/7.4/6.8/20.5/1.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。