



彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
朝食	ソーセージステーキ ふき土佐煮 紅あずま甘露煮	コーンピースオムレツ 春雨中華サラダ ほうれん草のバター炒め	鮭よせ さつま揚げといんげんのピーナッツ和え 大根サラダ	ミニハンバーグ 菜の花のお浸し 金時豆	コーンピースオムレツ ワカメとオクラの酢の物 紫花豆	ボイルウインナー れんこん金平 冷奴又は温奴	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/4.6/4.3/16.5/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/3.7/4.4/12.4/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/6.3/10.2/12.7/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.2/3.1/20.1/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 95/4.1/2.5/16.5/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/9.3/9.4/11.4/1.4	
昼食	とんかつ 筍の金平 ブロッコリーのツナコーンかけ	赤魚粕漬焼き 竹輪磯辺天 レンコンマリネ	鶏そぼろの玉子あんかけ丼 小松菜と人参の辛子和え フルーツ(黄桃)	サワラ白だし焼き 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のナムル	さわら西京焼き ごぼうの旨煮 さつま揚げといんげんのピーナッツ和え	チキンカツ じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーフレンチサラダ	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/9.7/13.8/20.0/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/10.7/8.1/16.1/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/7.3/4.9/21.4/1.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/14.8/8.4/5.4/1.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/16.0/7.4/12.9/1.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/8.6/7.1/19.3/1.7	
夕食	ニンシ照り煮 切昆布大豆煮 チンゲン菜の彩り生姜和え	ピーマンの肉詰め 卵の花炒り煮 キャベツのカレー風味和え	白身フライ なす生姜風味煮 オクラの長芋和え	【釜飯メニュー】 峠の釜めし オクラとひじきの和え物 フルーツ(あんず)	豚丼 マカロニサラダ フルーツ(パイン)	イワシ煮付け梅醤油 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のカニカマ和え	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/12.6/11.1/15.0/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/9.3/7.8/14.7/1.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/8.4/6.9/17.5/1.7	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	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/7.4/22.7/22.7/2.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/9.3/2.8/18.6/1.2	