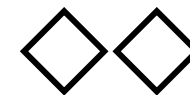




彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	5月25日	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	チキンピカタ 小松菜のお浸し 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 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	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
昼食	とんかつ 筍の金平 ブロッコリーのツナコーンがけ	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	ぶり照り揚げ 麩の卵仕立て なます
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	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
夕食	ニシン照り煮 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	【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)
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	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