




選択食週間予定献立表

期間：令和5年5月21日～令和5年5月27日

	日		月		火		水		木		金		土	
	5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
<b>朝食</b> 			ご飯 ふりかけ ポテトとウイナーの チョップ炒め キャベツとササの和え物 野菜サラダ わかめと玉葱の味噌汁 乳酸菌飲料	食パン フォルト&マ&マリ ポテトとウイナーの チョップ炒め キャベツとササの和え物 野菜サラダ わかめと玉葱の味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 炒り豆腐 ポテトサラダ 野菜サラダ キャベツとニラの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 味付のり 粗挽キウイナール&ミニトマト ひじきと豆のサラダ 野菜サラダ ほうれん草のスープ ヨーグルト	コッペパン (あん) 粗挽キウイナール&ミニトマト ひじきと豆のサラダ 野菜サラダ ほうれん草のスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ いわしのかつお煮 切干大根とさつま揚げの煮物 野菜サラダ 油揚げとチンゲン菜の味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 魚肉ソーセージ マカロニサラダ 野菜サラダ ほうれん草と白玉麩の 味噌汁 乳酸菌飲料	食パン フォルト&マ&マリ 魚肉ソーセージ マカロニサラダ 野菜サラダ ほうれん草と白玉麩の 味噌汁 乳酸菌飲料				
	エネルギー		692 kcal	651 kcal	694 kcal	656 kcal	710 kcal	588 kcal	681 kcal	594 kcal				
	たんぱく質		18.2g	19.6g	27.4g	23.4g	25.8g	23.9g	24.0g	20.5g				
	脂質		19.3g	28.3g	17.3g	18.2g	36.5g	10.4g	15.8g	22.1g				
	炭水化物		113.3g	82.9g	110.1g	100.1g	70.8g	99.2g	113.6g	71.8g				
食塩相当量		3.6g	4.6g	3.8g	3.4g	4.5g	3.2g	4.9g	6.0g					
<b>昼食</b> 			親子丼 ほうれん草の磯辺和え もやしと高野豆腐の味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	冷やし中華 ハムカツ 菜の花と人参の二色胡麻和え 牛乳		ご飯 鶏肉とピーマンの油炒め 小松菜としめじのおかか和え にらまん 里芋とわかめの味噌汁 牛乳	ご飯 ねばねば冷やしうどん ゆかりご飯 ワカメと玉葱の冷奴 牛乳	ご飯 とんかつ スロー 金平ごぼう わかめともやしの中華スープ 牛乳						
	エネルギー		813 kcal	654 kcal	1023 kcal	775 kcal	981 kcal							
	たんぱく質		34.1g	25.6g	39.1g	30.0g	29.5g							
	脂質		23.6g	21.2g	38.2g	17.8g	32.9g							
	炭水化物		116.9g	91.4g	129.9g	128.3g	142.9g							
食塩相当量		4.4g	6.9g	4.8g	6.4g	3.4g								
<b>夕食</b> 	ご飯 豚肉の柳川煮 大根サラダ れんこんとしめじの青のり炒め 小松菜と人参の味噌汁		ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め きゅうりの梅しらす和え ブロッコリーとマカロニの和風サラダ 豆腐と長葱の清まし汁	ご飯 赤魚の一夜干し 大根とがんもの煮物 もやしとおかか和え 白菜と庄内麩の味噌汁	ご飯 照り焼きハンバーグ いんげんとコーンのソテー 春雨とわかめと胡瓜の酢の物 えのきと長葱の清まし汁	ご飯 油淋鶏 ピーフンソテー もやしの和え物 小松菜と大根の味噌汁								
	エネルギー		796 kcal	968 kcal	673 kcal	711 kcal	903 kcal							
	たんぱく質		27.6g	32.7g	37.2g	24.2g	30.5g							
	脂質		21.7g	34.8g	11.0g	12.0g	30.9g							
	炭水化物		122.8g	130.7g	107.2g	128.6g	127.0g							
食塩相当量		5.4g	5.2g	4.9g	5.4g	5.3g								

## 5月19日(金)～5月21日(日) 現金メニュー

	金	土	日
朝 8:00 ～ 9:00	/	ご飯 秋刀魚の生姜煮 サラダ 小鉢 汁物	ご飯 目玉焼き&ウインナー サラダ 小鉢 汁物
昼 12:00 ～ 13:00	/	ジャージャー麺 小鉢 汁物	牛丼 サラダ 汁物
夕 18:00 ～ 19:30	カレーライス サラダ 汁物	ご飯 チキンカツ サラダ 小鉢 汁物	/

※食材の仕入状況により献立の変更がございます。  
 変更の際はボードの現金販売に記載がありますのでご確認下さい。