

# 5月 献立表

現場:-

献立種類: はばたきの丘(個別献立 / A / B)

期間: 2015/5/1~2015/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						1 ご飯 豚の角煮 小松菜のわさび和え 味噌汁 漬物	
						1 117kcal 蛋白質 24.2g 脂質 26.7g 炭水化物 88.8g	
昼食			5	6	7	8	
					ご飯 さんま蒲焼き 厚揚げとひじきの炒め煮 味噌汁 果物	ご飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ 中華風サラダ 中華卵スープ 杏仁フルーツ	
					117kcal 蛋白質 30.8g 脂質 27.5g 炭水化物 107.7g	117kcal 蛋白質 24g 脂質 28.6g 炭水化物 101.6g	
昼食	10	11	12	13	14	15	16
		豆ご飯 焼肉風 コロコロサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 タラのカレーマヨネーズ焼 海藻サラダ ミネストローネ 果物	ご飯 さつま芋コロッケ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 デザート	ご飯 さばの塩焼き もやしサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 チンジャオロース 中華風酢の物 中華スープ 杏仁フルーツ	
		117kcal 蛋白質 27.4g 脂質 14.4g 炭水化物 109.1g	117kcal 蛋白質 27.1g 脂質 21g 炭水化物 104.8g	117kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18g 炭水化物 137.7g	117kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.3g 炭水化物 92.1g	117kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.9g 炭水化物 112g	
昼食	17	18	19	20	21	22	23
		ご飯 ビーフシチュー ミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ご飯 ぎせい豆腐 かぼちゃそぼろあん 豚汁 漬物	ご飯 カレイのムニエル マカロニサラダ コンソメスープ 果物	[ 共通料理 ] 鮭わかめご飯(半量) [ A ]カレーうどん [ B ]焼きうどん ほうれん草の土佐和え 果物	ご飯 豚肉のスタミナ焼き カリフラワーの梅マヨ和え 味噌汁 漬物	
		117kcal 蛋白質 30.6g 脂質 24.9g 炭水化物 124.1g	117kcal 蛋白質 27.2g 脂質 12g 炭水化物 109.9g	117kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.6g 炭水化物 114.2g	[A] 117kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.4g 炭水化物 98.1g [B] 117kcal 蛋白質 20.9g 脂質 6.8g 炭水化物 98.6g	117kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.2g 炭水化物 95.7g	
昼食		25	26	27	28	29	
		ご飯 鯖の味噌煮 さつまいもの昆布煮 かき卵汁 果物	カツ丼 和風サラダ 味噌汁 漬物	ロールパン クリームソーススパゲッティ コールスローサラダ コンソメスープ デザート	ご飯 ホキの甘酢炒め ナムル 中華スープ 杏仁フルーツ	ご飯 鶏の照焼き キャベツのピーナッツ和え けんちん汁 漬物	
		117kcal 蛋白質 29.3g 脂質 13.9g 炭水化物 116.6g	117kcal 蛋白質 28.2g 脂質 24.2g 炭水化物 107g	117kcal 蛋白質 24.9g 脂質 31g 炭水化物 129.4g	117kcal 蛋白質 25.2g 脂質 7.7g 炭水化物 109.8g	117kcal 蛋白質 26g 脂質 17.9g 炭水化物 101.5g	