

## 週間献立表

	令和03年05月03日(月)	令和03年05月04日(火)	令和03年05月05日(水)	令和03年05月06日(木)	令和03年05月07日(金)	令和03年05月08日(土)	令和03年05月09日(日)
朝	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、大根葉) 肉詰めいなり 菜の花青じそ和え わかめ佃煮 牛乳	ご飯 コンソメスープ(卵、わかめ) ミートボール チンゲン菜の炒め物 豆のゴマ和えサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、葱) 納豆 あさりと大根の煮物 レバー煮込み 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) あんかけ五目卵 しらす和え 鮭フレーク 牛乳	パターロール スープ 目玉焼き ほうれん草のソテー スパゲティーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ、かぶの葉) 納豆 白菜の煮浸し きんぴらレンコン 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) さばみそ煮 大根の土佐炒め 昆布佃煮 牛乳
昼	～お祭り屋台～ 焼きそば フランクフルト たこ焼き お好み焼き ケーキ	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) 豚肉の香味焼き こんにやくと昆布の煮物 じゃこサラダ フルーツ(パイン)	～こどもの日～ 牛玉ステーキ丼 コンソメスープ ハムとキャベツのサラダ 柏餅	山菜うどん ピック肉団子 フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) ハーブチキン ごほうと揚げの炒め煮 なめ茸豆腐 梨ゼリー	クリームソーススパゲティ スープ イタリアンサラダ 青梅ゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉のチーズ焼き バター炒め ごほうといんげんのサラダ マンゴーゼリー
夕	ご飯 味噌汁(小松菜、豆腐) 鶏肉の味噌漬け焼き さつま芋の煮物 おくらのおかか和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割れ) たらの辛子マヨ焼き きのこの炒り煮 大根サラダ	ご飯 味噌汁(しろな、花麩) さわらの塩麴焼き いんげんときくらげの炒め物 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁(卵、きぬさや) あじの南蛮揚げ じゃが芋炒め煮 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割れ) メヌケの照り焼き イカリングフライ(3個) トビッコ和え(オクラ)	ご飯 味噌汁(キャベツ、貝割れ) かに玉 肉巻 もやしの中華和え	ご飯 味噌汁(じゃがいも、畑菜) 赤魚の当座煮風 揚げなすの中華煮 くるみ和え
	エネルギー 2359kcal	エネルギー 2087kcal	エネルギー 2317kcal	エネルギー 2040kcal	エネルギー 2063kcal	エネルギー 2157kcal	エネルギー 2116Kcal
	蛋白質 78.1g	蛋白質 81.3g	蛋白質 88.4g	蛋白質 78.2g	蛋白質 79.4g	蛋白質 75.8g	蛋白質 80.4g
	脂質 81.3g	脂質 65.1g	脂質 68.9g	脂質 56.1g	脂質 64.9g	脂質 65.8g	脂質 66.4g
	食物繊維 17.9g	食物繊維 17.0g	食物繊維 16.5g	食物繊維 12.4g	食物繊維 16.8g	食物繊維 15.9g	食物繊維 13.5g
	食塩 12.2g	食塩 9.6g	食塩 8.8g	食塩 11.5g	食塩 8.8g	食塩 9.6g	食塩 9.3g