

5月配食献立表

サポートさんじゅ 03 (3338) 8630

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
夕食	米飯 味噌汁 豚肉とアスパラのオムレツ炒め 豆腐の中華あん つぼ漬け 春菊のお浸し みかん缶 エネルギー 575kcal 蛋白質 19.2g 脂質 23g カルシウム 82mg 鉄 2.3mg 食塩 3g	米飯 味噌汁 牛皿 干草蒸し 小松菜の胡麻和え りんご缶 桜だいこん エネルギー 585kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.2g カルシウム 372mg 鉄 3.4mg 食塩 2.7g	米飯 青菜の中華スープ 蒸し鶏の中華ソース 切干大根の煮物 きゅうりの浅漬け オクラのおかか和え マンゴー缶 エネルギー 550kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.4g カルシウム 77mg 鉄 1.4mg 食塩 2.9g	五目おこわ 清汁 魚の金山寺みそ焼き 肉じゃが バナナ 菜の花の煮びたし 桜だいこん エネルギー 537kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.4g カルシウム 116mg 鉄 2.7mg 食塩 3.9g	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 大豆とこんにゃくの煮物 大根とハムのリゾット フルーツポンチ 青かつば漬け エネルギー 577kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.2g カルシウム 154mg 鉄 2.4mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと豚肉の金平 小松菜となめこの和え物 みかん缶 桜だいこん エネルギー 645kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23g カルシウム 226mg 鉄 3.6mg 食塩 2.8g
	9	10	11	12	13	14
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 オクラの中華和え りんご缶 きのこ入り金平牛蒡 桜だいこん エネルギー 601kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.9g カルシウム 91mg 鉄 2mg 食塩 3g	米飯 清汁 魚の昆布焼き さつまいもとリンゴの甘煮 ほうれん草のお浸し ミニメンチカツ 青かつば漬け エネルギー 591kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.3g カルシウム 74mg 鉄 2.2mg 食塩 3.5g	米飯 味噌汁 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 もやしとピーマンの和え物 温野菜サラダ しば漬け エネルギー 591kcal 蛋白質 20.5g 脂質 19.8g カルシウム 411mg 鉄 3mg 食塩 3.6g	米飯 清汁 鯖の塩焼き 卵と木耳の彩り炒め コロッケ パイナップル缶 青かつば漬け エネルギー 553kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.7g カルシウム 40mg 鉄 2mg 食塩 3.4g	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き ゆず入り芋きんとん やわらかごぼうサラダ おくらとひじきの和え物 しば漬け エネルギー 639kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.2g カルシウム 50mg 鉄 1.9mg 食塩 3.1g	米飯 味噌汁 白身魚のソテー もやしと鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ 菜の花のお浸し マンゴー缶 エネルギー 570kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.1g カルシウム 191mg 鉄 2.7mg 食塩 1.9g
	16	17	18	19	20	21
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ひじきの煮物 奈良漬 ブロッコリーのゆかり和え みかん缶 エネルギー 562kcal 蛋白質 16.9g 脂質 20.2g カルシウム 47mg 鉄 2mg 食塩 3.6g	米飯 味噌汁 鯖の香味焼き キャベツとベーコンのソテー 玉子豆腐 春巻き しば漬け エネルギー 606kcal 蛋白質 24.8g 脂質 24g カルシウム 122mg 鉄 2.2mg 食塩 3.1g	米飯 味噌汁 鮭のムニエル 里芋の鶏そぼろ煮 マンゴー缶 マカロニサラダ つぼ漬け エネルギー 536kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.3g カルシウム 53mg 鉄 1.6mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 ゆで豚ごまだれかけ 南瓜の甘煮 やわらか小松菜のお浸し りんご缶 しそ昆布 エネルギー 621kcal 蛋白質 17.3g 脂質 21.7g カルシウム 131mg 鉄 2.8mg 食塩 3.1g	米飯 清汁 魚の韓国風煮 ほうれん草のナムル みかん缶 ポテトとウィンナー つぼ漬け エネルギー 552kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.7g カルシウム 98mg 鉄 2.6mg 食塩 3.5g	米飯 味噌汁 クリームチキン ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツとツナのマリネ りんご缶 しそ昆布 エネルギー 634kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20.4g カルシウム 160mg 鉄 2.6mg 食塩 2.6g
	23	24	25	26	27	28
夕食	米飯 すまし汁 黄金かれいの味噌煮 卵の花 胡瓜とカマボコの酢の物 スパゲティーサラダ つぼ漬け エネルギー 558kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.2g カルシウム 400mg 鉄 1.7mg 食塩 3.2g	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の玉子とじ みかん缶 ほうれん草のお浸し しそ昆布 エネルギー 596kcal 蛋白質 19.2g 脂質 23.5g カルシウム 88mg 鉄 2.4mg 食塩 3.4g	米飯 ふわふわ玉子スープ 魚の和風ステーキ ポークビーンズ ゆず白菜 ちくわの炒り煮 パイナップル缶 エネルギー 503kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.9g カルシウム 49mg 鉄 1.2mg 食塩 2.9g	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 ピーマン マンゴー缶 温野菜サラダ 桜だいこん エネルギー 586kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.7g カルシウム 120mg 鉄 3mg 食塩 3.9g	麦ご飯 清汁 魚の粕漬け焼き 茄子とピーマンの煮浸し シュウマイ 厚焼き卵 パイナップル缶 エネルギー 521kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10.8g カルシウム 85mg 鉄 2mg 食塩 3.9g	米飯 味噌汁 肉じゃが キャベツとピーマンの香味ドレ和え 抹茶ゼリーとフルーツ缶の盛合せ 春雨サラダ 桜だいこん エネルギー 626kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.2g カルシウム 78mg 鉄 2.1mg 食塩 3.3g
	30	31				
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のプルコギ かにシューマイ 小松菜とカマボコの洋風お浸し マンゴー缶 桜だいこん エネルギー 596kcal 蛋白質 20.8g 脂質 19.6g カルシウム 240mg 鉄 3.6mg 食塩 2.7g	米飯 ほうれん草のスープ チキンのラビコットソース ラタトゥイユ りんご缶 オクラの胡麻和え 青かつば漬け エネルギー 649kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.6g カルシウム 90mg 鉄 1.5mg 食塩 3.4g				