

☆あおぞら八重垣 今週の献立表☆

＊お知らせ＊

- ・材料の都合により、予告なしにメニューが変更になることがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。
- ・国産米を使用しております。ご飯は、150g入っています。
- ・牛乳・おやつ栄養価は含まれていません。(牛乳200ml:エネルギー 122 kcal /蛋白 6.6g)

令和7年		朝食	昼食	夕食
5/5	月	御飯 ソース金平 チンジャオロース 味噌汁	御飯 赤魚粕漬焼き 付)フロッキー バジルペンネ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 豚肉の中華天婦羅 付)人参 春野菜サラダ 時雨煮
		塩分1.9g 499Kcal タンパク13g	塩分2g 593Kcal タンパク20g	塩分2.6g 628Kcal タンパク22g
5/6	火	御飯 あさいとしめじのソテー ミートビーンズ スープ	御飯 豚肉の照り味噌炒め 付)絹さや 高野のそぼろ煮 味噌汁 バナナ	御飯 サバの照り焼き 付)花麴 炊き合わせ 蓮根の山葵サラダ
		塩分2g 399Kcal タンパク11g	塩分2.6g 596Kcal タンパク22g	塩分2.8g 561Kcal タンパク22g
5/7	水	パン 青菜シーフードソテー 焼きビーフン 中華スープ	ハヤシライス 山菜スパソテー みかん缶	御飯 鶏肉のレモンオイル焼き 付)レタス 明太ポテトサラダ 茄子とイカのケチャップ煮
		塩分2.3g 418Kcal タンパク12g	塩分3.3g 585Kcal タンパク19g	塩分2.1g 662Kcal タンパク24g
5/8	木	御飯 若竹煮 フロッキーペパロンチー/ コンソメスープ	御飯 トンカツ卵とじ 付)絹さや 麻婆春雨 味噌汁 パイン缶	御飯 サワラのマリネ 付)フロッキー 刻み昆布の金平 豚と筍の炒め物
		塩分1.4g 383Kcal タンパク13g	塩分2.9g 562Kcal タンパク22g	塩分2.4g 634Kcal タンパク20g
5/9	金	御飯 キャベツとベーコン煮 金時豆煮 味噌汁	御飯 マスの辛子マヨネーズ焼き 付)人参 煮物(大根、しんじょう) すまいる オレンジ	御飯 メンチカツ 付)レタス ヌードルサラダ 南瓜のマリネ
		塩分1.8g 398Kcal タンパク13g	塩分2.6g 601Kcal タンパク19g	塩分1.8g 634Kcal タンパク23g
5/10	土	御飯 蒸し鶏と野菜の和風炒め 牛蒡煮 味噌汁	御飯 ハンバーグ 付)シャトー人参 いかドーナツフライ 味噌汁 桃缶	御飯 煮サバ 付)花麴 若布チャンフル 里芋の胡麻味噌あえ
		塩分1.7g 398Kcal タンパク12g	塩分2.4g 705Kcal タンパク21g	塩分2.4g 529Kcal タンパク22g
5/11	日	御飯 オムレツ 人参の韓国風炒め コンソメスープ	御飯 鰹のさんが焼き 付)フロッキー ツナサラダ 味噌汁 フルーツミックス缶	御飯 鶏肉のトマトガーリック焼き 付)レタス 梅風味サラダ 酢の物(人参、もやし)
		塩分2g 433Kcal タンパク15g	塩分2.3g 564Kcal タンパク20g	塩分2.5g 634Kcal タンパク25g

★5/8(木)のおやつは、お饅頭です！