

☆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8年		朝食	昼食	夕食
5/4	月	御飯 ソース金平 千ジャオロース 味噌汁	御飯 カレイの野菜あんかけ 若布サラダ 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 1.4g エネルギー たんぱく 472kcal 13g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 516kcal 19g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 608kcal 23g
5/5	火	御飯 人参の香味炒め ミートビーンズ 味噌汁	御飯 豚肉の照り味噌炒め 青菜シーフードソテー 味噌汁 バナナ	御飯 サバの照り焼き 付)華詞 焼きビーフン 蓮根の山葵サラダ
		塩分 1.4g エネルギー たんぱく 468kcal 17g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 568kcal 20g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 548kcal 23g
5/6	水	御飯 高野のどぼろ煮 炊き合わせ 中華スープ	ハヤシライス 卵豆腐 みかん缶	御飯 鶏肉のバジルオイル焼き 付)人参 明太ポテトサラダ ひじきと竹輪の酢の物
		塩分 2.3g エネルギー たんぱく 452kcal 19g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 527kcal 17g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 586kcal 25g
5/7	木	御飯 インゲン味噌炒め フロッコリーペペロンチーノ 味噌汁	御飯 トンカツ卵とし 牛蒡サラダ 味噌汁 パイ缶	御飯 赤魚のマリネ 豚と筍の炒め物 大根のカルボナーラ風
		塩分 1.2g エネルギー たんぱく 404kcal 10g	塩分 2.5g エネルギー たんぱく 625kcal 22g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 641kcal 23g
5/8	金	御飯 麻婆春雨 金時豆煮 味噌汁	御飯 マスの漬け焼き 付)華詞 煮物(大根、しんじょう) すまし汁 オレンジ	御飯 メンチカツ 付)フロッコリー ヌードルサラダ 南瓜のマリネ
		塩分 1.1g エネルギー たんぱく 496kcal 21g	塩分 2.2g エネルギー たんぱく 461kcal 19g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 643kcal 20g
5/9	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)レタス 人参ひじきツナサラダ 味噌汁 黄桃缶	御飯 煮サバ 付)花魁 若布チャンプル 里芋の胡麻味噌和え
		塩分 1.2g エネルギー たんぱく 402kcal 10g	塩分 2.3g エネルギー たんぱく 566kcal 23g	塩分 2.5g エネルギー たんぱく 582kcal 24g
5/10	日	御飯 オムレツ 人参の韓国風炒め 味噌汁	御飯 アジのさんか焼き 付)華詞 ツナサラダ 豆スープ フルーツミックス缶	御飯 ハニーマスタード 付)レタス 梅風味サラダ フロッコリーの煮浸し
		塩分 1.5g エネルギー たんぱく 425kcal 14g	塩分 2.0g エネルギー たんぱく 542kcal 21g	塩分 2.1g エネルギー たんぱく 589kcal 20g

★5/7(木)のおやつは、どらやきです！