献 立 表

2025年 5月 ［第二明光園］

	4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	１０（土）
朝食	ご飯（米60g) みそ汁（里芋） 厚揚げの豆乳クリーム煮 みかんなます ふりかけ（鉄入り）	ご飯（米60g) みそ汁（しめじ） 肉団子のケチャップ煮 わかめと玉葱のサラダ 金時豆の甘煮	ご飯（米60g) みそ汁（にら） ウインナーと野菜のクリーム煮 ﾁｰｽﾞと黒こしょうのｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ たまご風味ソース	ご飯（米60g) みそ汁（丸蕪） 五目厚焼玉子 ほうれん草とさつま芋の白和え でんぶ	ご飯（米60g) みそ汁（京菜） 野菜とマカロニのコンソメ煮 ゴボウサラダ 野沢菜の煮物	ご飯（米60g) みそ汁（じゃが芋） 肉団子の照り焼き かにかまサラダ ねぎ納豆	ご飯（米60g) みそ汁（椎茸） オムレツ めかぶの三杯酢和え 梅風味ソース
１０時	牛　乳	牛　乳	牛　乳	牛　乳	牛　乳	牛　乳	牛　乳
昼食	ご飯（米60g) さんが焼き（鶏肉） かぶいり煮 トマトのサラダ	ご飯（米60g) 豚漬け（とんづけ） 青のりポテト 大根のゆかり和え	ご飯（米60g) さわらのパン粉焼 かぼちゃの甘煮 胡瓜のマヨネーズ和え	ミニサンド（たまご） あんぱん 鶏肉のトマト煮 ハムサラダ コンソメスープ	煮込みうどん 天ぷら(薩摩芋) キャラメルプリン	海老カレーライス 大根サラダ 福神漬け ﾋﾞｰﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	ご飯（米60g) 鮭ソフトカツ 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ
３時	ウエハース ほうじ茶	ヨーグルト	甘　　酒	黒　棒 煎　茶	飲む野菜と果物	せんべい ほうじ茶	アップルティー
夕食	ご飯（米60g) みそ汁（なす） ポークチャップ たけのこの煮物 カリフラワーのサラダ	ご飯（米60g) みそ汁（もやし） 牛肉の甘辛 キャベツのソテー 生姜のおかか和え	ご飯（米60g) みそ汁(さつま芋) 麻婆豆腐 焼きぎょうざ 小松菜のお浸し	ご飯（米60g) みそ汁（卵） 白身魚のハンバーグ 切り干し大根の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯（米60g) みそ汁（えのき） カレイの香り焼 ジャーマンポテト 胡瓜のかつお節和え	ご飯（米60g) すまし汁（とろろ昆布） 鶏のみそ煮 ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ オクラの酢の物	ご飯（米60g) みそ汁（白菜） 豚肉の香味蒸し にらと玉子の炒め物 ブロッコリーのサラダ
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 48.2 g ｶﾙｼｳﾑ 703 mg 鉄 9.2 mg 食塩相当量 8.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1559 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 46.8 g ｶﾙｼｳﾑ 667 mg 鉄 6.8 mg 食塩相当量 8.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 45.4 g ｶﾙｼｳﾑ 724 mg 鉄 6.8 mg 食塩相当量 7.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 56.9 g ｶﾙｼｳﾑ 678 mg 鉄 6.8 mg 食塩相当量 8.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1523 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 46.1 g ｶﾙｼｳﾑ 664 mg 鉄 6 mg 食塩相当量 8.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 44.9 g ｶﾙｼｳﾑ 727 mg 鉄 6.8 mg 食塩相当量 9.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1511 kcal たんぱく質 51.9 g 脂質 49.5 g ｶﾙｼｳﾑ 648 mg 鉄 6.4 mg 食塩相当量 7.4 g

＊都合により献立を変更することがあります。