



予 定 献 立 一 覧 表



	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝	ごはん(150) 豆乳つみれと野菜の煮物 納豆漬物 味噌汁	ごはん(150) いわしの甘露煮 小松菜のくるみ和えのり佃煮 味噌汁 	ごはん(150) ミートボール(甘酢) キャベツとみかんのコールスローサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) スクランブルエッグ ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 竹輪と大根のおかか炒め 白菜のレモン風味和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) ハムと菜の花のソテー ブロッコリーとえびの和風ごまサラダ ふりかけ コンソメスープ	食パン お魚ソーセージとスッキーのトマト煮 スパゲティサラダ コーンポタージュスープ
			きょうどりょうり こうちけん <b>郷土料理・高知県</b>	高知県の「こうし飯」とは、ちりめんじゃこや細かく刻んだ魚を炊きこんだごはんのことで、「越しめし」としてはじまり、次第に「こうしめし」という呼び方に変化していったといわれています。「こうし飯」に欠かせないのが、仕上げとしてごはんに混ぜ込む「のり」だそうです。			
昼	ごはん(150) 赤魚の粕漬け焼き さつま揚げとごぼうの旨煮 ひじきとかに風味のサウザンサラダ 味噌汁	ごまだれ冷やし中華 3色シューマイ コーヒーゼリー	こうし飯 かにクリームコロッケ & ホタテ風味フライ じゃが煮 菜の花とえびの旨塩和え 味噌汁	ごはん(150) 牛肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん(150) 肉団子の酢豚風 春雨と野菜の炒め物 杏仁豆腐 中華スープ 	ごはん(150) さばの塩焼き 茄子の生姜煮 めかぶとろろ 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のみそ焼き お魚豆腐揚げと野菜の煮物 フルーツ すまし汁
夕	ごはん(150) 仙台麩の卵とじ いんげんと豚肉の生姜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁 	ゆかりご飯 ホキのタルタル焼き マカロニと彩り野菜のソテー 大根のイタリアンサラダ コンソメスープ	ごはん(150) 豚肉のジンギスカン風炒め いかのお魚つみれと大根の白煮 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) あじの照焼き 鶏肉と冬瓜の柚子風味煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの磯辺揚げ 厚揚げとふきの煮物 キャベツとかに風味のマヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のバジルオイル焼き さつま芋のガーリックソテー フルーツヨーグルト かきたまスープ	ごはん(150) サワラのバター醤油焼き ジャーマンポテト ほうれん草の梅肉和え 味噌汁
1日合計	kcal 1433 蛋白質 60.3 g 脂質 32.1 g 炭水化物 228.9 g 無機質 鉄 7.3 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1524 蛋白質 54.7 g 脂質 41.2 g 炭水化物 223.9 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 11.2 g	kcal 1622 蛋白質 47.6 g 脂質 47.6 g 炭水化物 251.8 g 無機質 鉄 7.1 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1419 蛋白質 53.7 g 脂質 38.5 g 炭水化物 218.4 g 無機質 鉄 7.8 mg 塩分相当量 8.8 g	kcal 1518 蛋白質 49.1 g 脂質 36.5 g 炭水化物 245.9 g 無機質 鉄 4.8 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1448 蛋白質 55.3 g 脂質 40.2 g 炭水化物 220.8 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 8.4 g	kcal 1541 蛋白質 62.4 g 脂質 49.8 g 炭水化物 209.8 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.6 g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。						