

## 献立表 エコノミー

栄養士

現場：もぐもぐ

期間：2024/5/1～2024/5/31

	日	月	火	水	木	金	土							
朝食				鶏つくね ほうれん草のソテー 味噌汁	ブレンオムレツ アップルポテト レーズンラウンド 牛乳	和風0-ルキャベツ 菜の花の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト えんどうのソテー ヨーグルト シュガーバターコッパ 牛乳							
	I744* - 161kcal 食塩 2.7g	I744* - 448kcal 食塩 1.2g	I744* - 104kcal 食塩 2.5g	I744* - 509kcal 食塩 2.3g	昼食	シーフードカレー コーンフライ 菜の花の和え物 漬物	えびフライ 付け合せ(ポイルキャベツ) ヒジキ煮 冬瓜の煮付 味噌汁	豚丼 しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物 漬物 味噌汁	鶏と厚揚げのオイスター煮 オムレツ ブロッコリーの和え物 味噌汁					
I744* - 288kcal 食塩 3.1g	I744* - 356kcal 食塩 3.3g	I744* - 346kcal 食塩 3.9g	I744* - 280kcal 食塩 3.6g	夕食		すき焼風煮 茄子の煮浸し ピーマンの金平 味噌汁	カレイの煮付 付け合せ(ポイルキャベツ) カリフラワーの煮付 ほうれん草の菜種和え 漬物 味噌汁	豆腐ハンバーグきのこソース 小松菜のごま和え もやしの塩炒め 中華スープ	ポトフ 大豆煮 からし菜のコーンバターソテー					
I744* - 368kcal 食塩 3.0g	I744* - 186kcal 食塩 4.3g	I744* - 292kcal 食塩 3.2g	I744* - 277kcal 食塩 3.0g		5	6	7	8	9	10	11			
朝食	グリルチキン 小松菜のソテー レーズンドッグ 牛乳	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	スクランブルエッグ ブロッコリーの炒め物 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 リンゴジュース(3F/4F)	赤魚の照焼 えんどうのソテー 味噌汁	照焼ハンバーグ ポテトサラダ NEGロール 牛乳	さわらの南蛮漬 ヒジキの炒め煮 味噌汁	ブレンオムレツ 小松菜のソテー ヨーグルト レーズンラウンド 牛乳							
	I744* - 398kcal 食塩 1.9g	I744* - 211kcal 食塩 2.5g	I744* - 470kcal 食塩 2.1g	I744* - 87kcal 食塩 2.3g	I744* - 465kcal 食塩 1.9g	I744* - 138kcal 食塩 2.5g	I744* - 403kcal 食塩 1.6g	昼食	チキンライス デミハンバーグ 付け合せ(ポイルブロッコリー) コーンスローサラダ コーンポタージュ ゼリー	鯖の照焼 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮 からし菜の炒め物 漬物 味噌汁	鶏の唐揚げおろしソース 菜の花の和え物 切干大根の煮付 味噌汁	白身魚の野菜あん 南瓜の煮物 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 漬物	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ナポリタン) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 味噌汁	つくね塩ちゃんこ 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物 味噌汁
I744* - 353kcal 食塩 2.3g	I744* - 300kcal 食塩 3.5g	I744* - 460kcal 食塩 3.8g	I744* - 250kcal 食塩 2.6g	I744* - 277kcal 食塩 3.2g	I744* - 326kcal 食塩 3.9g	I744* - 325kcal 食塩 4.1g	夕食		豆腐ナゲット 付け合せ(スナップエンドウ) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物 味噌汁	中華丼 ぎょうざ ほうれん草の菜種和え 中華スープ	鮭の幽庵焼 付け合せ(筍煮) ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 漬物 味噌汁	豚の生姜焼き きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付 味噌汁	チキンカレー オムレツ ピーマンの金平 漬物	赤魚の煮付 付け合せ(赤板) さつま芋の甘煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁
I744* - 335kcal 食塩 3.3g	I744* - 215kcal 食塩 3.7g	I744* - 215kcal 食塩 3.5g	I744* - 292kcal 食塩 3g	I744* - 310kcal 食塩 3.1g	I744* - 235kcal 食塩 3.6g	I744* - 304kcal 食塩 3.2g		12	13	14	15	16	17	18
朝食	0-ルキャベツソテー マカロニサラダ なつがしーあんぱん 牛乳	鶏つくね 菜の花の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー レーズンドッグ 牛乳 リンゴジュース(3F/4F)	太刀魚のおろし煮 ヒジキの炒め煮 味噌汁	デミハンバーグ スパサラダ ミニストロベリーツイスト 牛乳	厚揚げの生姜煮 えんどうのソテー 味噌汁	グリルチキン 小松菜のソテー ヨーグルト NEGイロ-ロール 牛乳							
	I744* - 521kcal 食塩 1.5g	I744* - 167kcal 食塩 2.8g	I744* - 275kcal 食塩 1.1g	I744* - 163kcal 食塩 2.7g	I744* - 484kcal 食塩 1.9g	I744* - 120kcal 食塩 2.2g	I744* - 451kcal 食塩 2.2g	昼食	豆腐のあんかけ ちくわの磯辺焼き 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	シーフードクリームシチュー かぼちゃコロッケ からし菜の炒め物	醤油ラーメン きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付	鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 漬物 味噌汁	海鮮の和風煮込み 南瓜の煮物 金平ごぼう 味噌汁	親子丼 マカロニウイナーのソテー 菜の花の和え物 漬物 味噌汁
I744* - 277kcal 食塩 4.3g	I744* - 292kcal 食塩 3.2g	I744* - 288kcal 食塩 5.3g	I744* - 323kcal 食塩 3.9g	I744* - 234kcal 食塩 3.2g	I744* - 286kcal 食塩 3.6g	I744* - 168kcal 食塩 3.1g	夕食		コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	鮭の幽庵焼 付け合せ(筍煮) 里芋の含め煮 えんどうの炒め物 味噌汁	酢豚 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物 味噌汁	かに玉あんかけ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 中華スープ	白身魚のチリソース 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物 味噌汁	鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) ごぼうの鶏そぼろ炒め からし菜の炒め物 味噌汁
I744* - 314kcal 食塩 3g	I744* - 216kcal 食塩 2.9g	I744* - 410kcal 食塩 3.6g	I744* - 217kcal 食塩 3.3g	I744* - 266kcal 食塩 3.5g	I744* - 349kcal 食塩 3.9g	I744* - 319kcal 食塩 2.9g		19	20	21	22	23	24	25
朝食	白身魚のムニエル ポテトサラダ レーズンラウンド 牛乳	さわらの南蛮漬 切干大根の煮付 味噌汁	照焼ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 カスタードクリームパン 牛乳 リンゴジュース(3F/4F)	太刀魚のおろし煮 小松菜のソテー 味噌汁	スクランブルエッグ カリフラワーの炒め物 レーズンドッグ 牛乳	赤魚の照焼 ほうれん草のソテー 味噌汁	0-ルキャベツソテー スパサラダ ヨーグルト ミニ抹茶ツイスト 牛乳							
	I744* - 429kcal 食塩 1.8g	I744* - 157kcal 食塩 2.4g	I744* - 489kcal 食塩 1.6g	I744* - 143kcal 食塩 2.4g	I744* - 466kcal 食塩 1.8g	I744* - 88kcal 食塩 2.3g	I744* - 508kcal 食塩 2.1g	昼食	メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) ナポリタン チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	長崎ちゃんぽんめん アジフライ ゼリー	シーフードカレー きのこ玉子焼 もやしの塩炒め 漬物	豚丼 ほうれん草の菜種和え さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	豆腐ハンバーグきのこソース マカロニサラダ ピーマンの金平 味噌汁	ポトフ オムレツ ブロッコリーの和え物
I744* - 364kcal 食塩 3.6g	I744* - 413kcal 食塩 4.3g	I744* - 246kcal 食塩 3.4g	I744* - 350kcal 食塩 3.6g	I744* - 346kcal 食塩 3.3g	I744* - 245kcal 食塩 2.7g	I744* - 284kcal 食塩 2.8g	夕食		照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 味噌汁	オムレツデミソース えんどうの炒め物 ちくわの磯辺焼き コンソメスープ	赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付 菜の花の和え物 味噌汁	コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルブロッコリー) ヒジキ煮 白菜の中華煮 味噌汁	鶏と厚揚げのオイスター煮 しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物 漬物 中華スープ	白身魚の野菜あん 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁
I744* - 248kcal 食塩 3.1g	I744* - 264kcal 食塩 4.5g	I744* - 239kcal 食塩 3.9g	I744* - 294kcal 食塩 3.2g	I744* - 318kcal 食塩 4.2g	I744* - 267kcal 食塩 2.9g	I744* - 283kcal 食塩 3.1g		26	27	28	29	30	31	
朝食	ジャーマンポテト 小松菜のソテー NEGロール 牛乳	厚揚げの生姜煮 菜の花の煮付 味噌汁	ブレンオムレツ ブロッコリーの炒め物 レーズンラウンド 牛乳 リンゴジュース(3F/4F)	白身魚のムニエル えんどうのソテー 味噌汁	照焼ハンバーグ マカロニサラダ はちみつアンプン 牛乳	和風0-ルキャベツ 茄子の煮浸し 味噌汁								
	I744* - 393kcal 食塩 1.4g	I744* - 127kcal 食塩 2.3g	I744* - 359kcal 食塩 1.6g	I744* - 76kcal 食塩 2.2g	I744* - 483kcal 食塩 1.8g	I744* - 189kcal 食塩 2.9g	昼食	鶏の唐揚げおろしソース ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 味噌汁	中華丼 ぎょうざ からし菜の炒め物 漬物 中華スープ	豚の生姜焼き きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付 味噌汁	チキンカレー 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 漬物	きつねうどん 肉団子 いんげんとツナの炒め物	カレイの煮付 付け合せ(赤板) 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁	
I744* - 481kcal 食塩 4.2g	I744* - 212kcal 食塩 3.5g	I744* - 291kcal 食塩 3.1g	I744* - 346kcal 食塩 3.5g	I744* - 337kcal 食塩 4.2g	I744* - 195kcal 食塩 3.7g	夕食		鯖の照焼 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁	デミハンバーグ 付け合せ(ポイルブロッコリー) マカロニウイナーのソテー 切干大根の煮付 コンソメスープ	豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物 味噌汁	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) ごぼうの鶏そぼろ炒め 菜の花の和え物 味噌汁	つくね塩ちゃんこ 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物 味噌汁	豚とキャベツのみそ炒め ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 味噌汁	
I744* - 302kcal 食塩 3.6g	I744* - 283kcal 食塩 3g	I744* - 370kcal 食塩 3.5g	I744* - 268kcal 食塩 3g	I744* - 329kcal 食塩 3.9g	I744* - 312kcal 食塩 3.7g									

◆仕入れなどにより、  
メニューが変更になる場合がございます。