



彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
朝食	ミートボール 里芋の鶏そぼろあん 冷奴又は温奴	豆腐の挽肉包み揚げ 野菜の卵和え ふきの酢みそ和え	ふんわり野菜豆腐よせ 紅あずま甘露煮 ゆずなめこ春雨	ポイルウインナー ふき土佐煮 切干大根のしば漬け和え	いわし入りハンバーグ おくらの胡麻和え 紫花豆	【パンメニュー】 スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ (バナナ) ロールパン ジャム 	枝豆ふわふわ豆腐 牛肉入りれんこん 味付山菜
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 132/8.7/4.9/13.6/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 185/6.1/11.4/14.6/1.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 149/2.9/6.2/20.0/0.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 108/4.8/6.4/7.4/1.4	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 123/5.0/5.4/15.2/0.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 176/3.7/9.9/18.4/1.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 102/3.5/5.3/10.2/1.3
昼食	ニシンごま味噌煮 ひじき蓮根 マカロニサラダ	塩ダレチキン 筍と椎茸の当座煮 小松菜のおひたし	助宗タラ生姜煮 ひじき煮 スパゲティサラダ	たぬきうどん カレーコロッケ フルーツ (黄桃)	十五穀米 ロールキャベツ 豆乳がんと煮 フルーツ (フルーツカクテル) 	鶏肉のみそ焼き ポテトサラダ ブロッコリーの生姜和え	ホッケ塩焼き エビ入りピーマン 大根葉油揚げ
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 269/10.3/15.3/20.5/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 132/9.6/6.8/8.1/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 183/10.7/9.9/14.0/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 396/9.4/8.4/68.9/5.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 184/7.9/5.8/24.6/1.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 210/9.7/11.8/15.6/1.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 115/11.2/3.5/10.4/1.3
夕食	ビーフシチュー カリフラワーフレンチサラダ フルーツ (黄桃)	さわらハーブ衣焼き じゃが芋トマト煮 8種素材の彩ごまサラダ	豚丼 いんげんのカニカマ和え フルーツ (パイナップル)	【釜飯メニュー】 あなご釜めし 菜の花の胡麻浸し フルーツ (みかん)	メンチカツ 筍の金平 チンゲン菜のナムル	さば煮付 かぼちゃのクリーミー仕立て 春菊の信田和え	マーボー丼 さつまいもとこ煮 フルーツ (みかん)
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 209/4.3/7.2/31.3/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 299/10.9/16.3/26.9/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 238/7.1/15.1/16.9/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 191/7.7/5.6/28.1/2.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 282/7.5/18.2/22.4/1.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 203/9.6/12.8/12.8/1.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 254/9.4/6.2/37.9/2.2
	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
朝食	ソーセージステーキ 大豆トマト煮 なめ茸おろし	ミニハンバーグ キャベツのカレー風味和え しそひじき	枝豆人参白生姜揚げ いんげんと木耳の炒め煮 大根サラダ	コーンピースオムレツ 紅あずま甘露煮 ゆずなめこ春雨	鮭よせ わかめと干しエビの当座煮 金時豆	【パンメニュー】 ハンバーグ 大根サラダ フルーツ (りんご) ロールパン ジャム 	フィッシュソーセージ じゃが芋のそぼろ煮 なます
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 141/8.1/6.8/12.4/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 135/8.5/6.4/12.6/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 93/3.8/4.9/9.3/1.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 128/2.4/3.2/22.7/1.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 147/6.3/6.4/17.3/0.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 93/5.0/2.6/12.2/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 109/3.9/2.3/17.4/1.8
昼食	ビーマンの肉詰め かぼちゃの煮物 おくらとひじきの和え物	メバル旨煮 チンゲン菜のカニカマ和え 野菜の卵和え	和風卵あんかけご飯 卵の花炒り煮 菜の花ピーナッツ和え	イワシ煮付け梅醬油 大豆五目煮 カリフラワーフレンチサラダ	ゆかりご飯 たまごオニオンコロッケ 野菜入り炒り豆腐 ほうれん草の胡麻浸し	チキンのBBQソース さつまいもいとこ煮 春菊の中華和え	ブリ照り揚げ たけのこの煮物 さつま揚げといんげんのピーナッツ和え
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 170/9.2/4.4/24.9/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 115/9.8/2.9/12.2/1.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 141/7.1/5.3/15.5/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 166/11.9/7.0/14.2/1.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 292/6.0/19.0/25.2/2.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 189/9.6/7.6/20.2/1.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 250/11.8/14.1/20.1/1.8
夕食	白身魚の南蛮漬 たけのこの煮物 菜の花の胡麻よごし	照り焼きチキン 花型しんじょと冬瓜のあんかけ オクラの長芋和え	白身フライ ほうれん草ツナ煮 ふきの酢みそ和え	【中華セット】 チャーハン 白糸ダラの中華風香味だれ 中華盛り合わせ 豚しゃぶのサラダ フルーツ (パイナップル)	デミソースハンバーグ なす生姜風味煮 切干大根としば漬け和え	ニシンごま味噌煮 ひじき蓮根 ごぼうサラダ	ポークカレー 卵の花サラダ フルーツ (ネーブル)
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 138/9.7/4.5/14.6/1.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 216/11.1/8.4/23.2/2.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 171/8.7/7.3/17.7/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 488/21.8/27.3/35.5/3.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 178/9.1/7.4/18.7/1.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 235/9.6/13.4/17.4/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 239/4.7/13.0/26.0/2.5

※都合により、献立を変更する場合がございます。