



# 彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
朝食	アジ入りさんが 切昆布大豆煮 大根薬油揚げ	ふんわり野菜豆腐よせ 里芋の鶏そぼろあんかけ 青菜と昆布の煮浸し	野菜丸揚げ レンコン金平 うぐいす豆	つくね大葉巻き インゲンの錦糸和え あっさり高菜	いわし入りハンバーグ 紅あずま甘露煮 味付山菜	【パンメニュー】 ホットケーキ オムレツ マカロニサラダ メープル&マーガリン	豆腐の挽肉包み揚げ ほうれん草ツナ煮 白福豆
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 138/8.9/6.9/11.4/1.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 123/5.6/5.7/12.1/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 143/4.7/3.0/24.4/1.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 151/10.5/7.5/11.0/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 118/3.3/4.2/16.7/1.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 132/4.9/7.7/12.1/1.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 163/6.2/10.1/12.6/0.8
昼食	とんかつ クリーミーベーコンポテト 菜の花のお浸し	サワラ白だし焼き 高野の含め煮 マカロニサラダ	ミニおかかご飯 蒸し鶏のぶっかけうどん カレーコロッケ フルーツ (黄桃)	ニシン照り煮 厚揚げのそぼろあんかけ 菜の花のピーナッツ和え	ピーマンの肉詰め ふきの煮物 野菜の甘酢和え	スケソウダラ生姜煮 ごぼうの旨煮 コールスローサラダ	豚井 レンコンマリネ フルーツ (白桃)
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 238/7.9/13.5/21.7/1.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 262/16.3/14.7/14.8/2.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 273/8.2/6.7/44.8/2.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 191/12.4/10.1/12.3/1.4	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 130/7.8/4.1/16.5/1.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 157/9.9/7.5/12.8/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 295/6.6/17.9/25.1/2.0
夕食	さば塩焼き 野菜入り春雨煮 チンゲン菜のカニカマ和え	和風牛丼 ふき土佐煮 フルーツ (パイナップル)	黄金カレイ煮付け かにかま磯辺天 さつまいもと豆の「ハーマスト」風味	【釜飯メニュー】 峠の釜めし オクラとひじきの和え物 フルーツ (あんず)	ぶりみぞれ揚げ 大豆トマト煮 スパゲティサラダ	チキンロイヤル かぼちゃの煮物 菜の花ちらし	サバ照焼き ひじき煮 ゆずなめこ春雨
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 213/12.2/14.8/8.2/2.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 159/4.5/6.3/20.4/2.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 170/12.2/5.2/18.6/1.0	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 339/13.2/21.9/22.4/1.8	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 181/7.5/5.6/25.3/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 222/10.8/14.6/13.0/1.2
	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
朝食	笹かまぼこ 筍の金平 大根薬油揚げ	千草玉子焼き 菜の花のお浸し 三色豆	ふんわり野菜豆腐よせ ひじき蓮根 春雨中華サラダ	枝豆ふわふわ豆腐 さつま芋のいとこ煮 キャベツの彩り和え	ポイルウインナー ふき土佐煮 青菜と昆布の煮浸し	【パンメニュー】 サンドイッチ ミニロールキャベツ プリン	野菜丸揚げ ひじき煮 キャベツサラダサウザン風
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 62/4.3/1.5/8.3/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 113/7.4/2.5/16.7/0.9	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 135/4.0/6.9/13.9/1.4	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 125/2.9/4.4/18.6/0.7	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 113/5.0/6.4/8.4/1.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 677/25.9/30.3/73.3/4.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 122/5.0/6.2/12.7/1.1
昼食	さわら味噌煮 わかめと干しエビの当座煮 チンゲン菜のナムル	ロールキャベツ 野菜コロッケ 春菊の信田和え	メバル西京焼き ごぼうと人参のひき肉炒め カリフラワーおかか和え	北海道チーズコロッケ 切昆布大豆煮 チンゲン菜のカニカマ和え	サバ土佐煮 里芋の鶏そぼろあんかけ マカロニサラダ	照り焼きハンバーグ 竹輪磯辺天 オクラの長芋和え	白身フライ 大豆フライ 大豆五目煮 小松菜のお浸し
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 122/10.4/4.9/9.7/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 174/5.9/8.1/20.5/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 162/16.0/6.4/9.6/1.4	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 289/9.0/17.1/26.2/1.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 314/12.1/19.5/20.7/1.6	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 241/11.5/9.3/30.1/2.1	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 193/11.1/9.1/17.9/1.1
夕食	メンチカツ 高野豆腐煮 かぼちゃサラダ	アジみりん焼き エビ入りビーフン 切干大根としば漬け和え	塩ダレチキン なす生姜風味煮 おくらの胡麻和え	【松花堂弁当】 お赤飯 鶏肉照焼きとちぐさ玉子 天ぷら 和惣菜盛り合わせ フルーツ (みかん)・つけも	鶏肉のみそ焼き いんげんと木耳の炒め煮 うの花サラダ	カレイ照り焼き 高野の含め煮 なます	ネギトロ丼 枝豆そぼろ 水ようかん
栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 357/9.8/23.2/27.7/2.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 130/13.0/4.5/9.5/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 149/9.7/7.9/10.2/1.2	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 593/15.8/38.3/45.9/3.3	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 226/10.2/12.8/17.2/1.5	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 124/10.1/1.7/15.5/2.0	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 160/11.3/6.0/14.0/1.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。