



彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	5月29日	5月30日	5月31日				
朝食	ミートボール 切干大根煮 白福豆	枝豆人参白生姜揚げ レンコン金平 ゆずなめこ春雨	コーンピースオムレツ ふきの煮物 ごま昆布				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/4.8/3.1/21.0/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/3.1/3.3/14.5/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/6.8/5.3/11.3/1.6				
昼食	豚肉の生姜焼き 鶏レバーオイスターソース炒め ポテトサラダ	ホッケ塩焼き 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ ほうれん草の胡麻浸し	チキンのBBQソース 野菜入り炒り豆腐 紅あずま甘露煮				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/9.9/18.9/17.3/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/12.9/4.7/12.3/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/9.5/8.6/20.1/0.7				
夕食	ニンゴま味噌煮 がんも煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	鶏肉のから揚げ 筍と椎茸の当座煮 かぼちゃサラダ	さわら西京焼き 野菜入り春雨煮 チンゲン菜のナムル				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/12.6/10.5/11.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/12.4/9.2/26.7/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/13.6/6.2/9.5/2.3				

※都合により、献立を変更する場合がございます。