

週間献立表



		5月6日 月		5月7日 火		5月8日 水		5月9日 木		5月10日 金		5月11日 土		5月12日 日	
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子 &スパゲティサラダ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 ジャーマンポテト&ごぼうサ ラダ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚フライ&バナナ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 ウインナー&春雨サラダ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 オムレツ&みかん缶 牛乳					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	876	19.2	855	19.7	863	18.1	885	20.6	777	11.5				
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	23.2	3.2	20.1	2.8	23.9	1.8	22.9	3.4	20.8	2.0				
カルシウム(mg)		280		278		281		299		273					
朝食 (パン)		パン 肉団子 &スパゲティサラダ 牛乳		パン ジャーマンポテト&ごぼうサ ラダ 牛乳		パン 白身魚フライ&バナナ 牛乳		パン ウインナー&春雨サラダ 牛乳		パン オムレツ&みかん缶 牛乳		パン 豆腐ハンバーグ&りんご 牛乳		パン ハムステーキ&ポテトサラ ダ 牛乳	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	721	26.6	697	27.0	706	25.5	726	27.9	620	18.8	690	22.7	706	28.9
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	20.9	1.9	17.5	1.6	21.5	0.6	20.3	2.2	18.1	0.8	22.7	1.4	18.4	1.9
カルシウム(mg)		319		320		315		340		315		324		307	
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 アジの南蛮漬け グリーンサラダ 出し巻き玉子		ご飯 (330g) 味噌汁 ポークソテー照りマヨソース ブロッコリーのごまドレ和え れんこん挟み揚げ		ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子と春雨のピリ辛煮 菜の花のポン酢和え 千草焼		ご飯 (330g) 味噌汁 ブリのレモン醤油漬け焼き たまごサラダ ナポリタン		ご飯 (330g) すまし汁 八宝菜 カニカマ入りマカロニサラダ ちくわの磯辺揚げ		ご飯 (330g) 味噌汁 プルコギ 大根なます イカリングフライ		味噌汁 とり天井 チョレギサラダ 温泉卵	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1001	25.7	1134	44.6	1043	24.5	1147	42.0	1128	39.6	1082	37.4	1461	73.4
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	41.4	4.6	38.5	2.7	30.5	5.2	37.2	5.2	35.4	4.3	29.4	4.3	33.3	5.1
カルシウム(mg)		209		196		255		205		173		215		228	
昼食B		チキンカレー グリーンサラダ 出し巻き玉子		ご飯 (170g) カルボナーラ ブロッコリーのごまドレ和え れんこん挟み揚げ		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のシャリアピンソース炒め 菜の花のポン酢和え 千草焼		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の唐揚げ たまごサラダ ナポリタン		ご飯 (330g) すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き カニカマ入りマカロニサラダ ちくわの磯辺揚げ					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1077	29.0	1106	40.7	1042	36.3	1202	47.4	1163	40.2				
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	26.8	4.7	30.3	4.4	29.2	3.3	37.9	4.5	39.5	3.5				
カルシウム(mg)		187		224		240		189		166					
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のマヨコーン 和え エビシューマイ		ご飯 (330g) 味噌汁 エビミックスフライ&カニク リームコロッケ チンゲン菜の中華ドレ和え 筍とシーチキン炒め		ご飯 (330g) 味噌汁 ポークソテーデミソースがけ 小松菜の和風ドレ和え 春巻		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉おろしポン酢 オクラのおかか和え フライドポテト		ご飯 (330g) コーンスープ サーモンフライ いんげんのピーナッツ和え じゃが芋の金平		ご飯 (330g) 味噌汁 豚バラ大根 コーンサラダ 山芋短冊揚げ		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のレモンペッパーソ テー 胡瓜とツナの酢の物 豆腐のひき肉包み揚げ	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1005	40.2	1004	34.5	971	45.3	914	38.5	1060	36.7	1106	53.1	1003	50.3
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	27.2	5.1	24.1	3.7	37.2	2.8	25.2	3.6	28.3	2.6	29.9	4.4	28.2	3.8
カルシウム(mg)		227		252		234		211		240		197		195	
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 ビーフカツ ほうれん草のマヨコーン 和え エビシューマイ		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉の甘辛チーズ焼き チンゲン菜の中華ドレ和え 筍とシーチキン炒め		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の和風ドレ和え 春巻		ご飯 (330g) 味噌汁 ハンバーグ トマトソース オクラのおかか和え フライドポテト		<p style="text-align: center;">祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1028	34.8	989	30.4	1055	36.6	985	26.4						
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	24.3	2.9	39.8	3.8	31.8	3.2	26.9	4.1						
カルシウム(mg)		228		281		238		445							

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あしからず、ご了承ください。

週間献立表



		5月13日 月		5月14日 火		5月15日 水		5月16日 木		5月17日 金		5月18日 土		5月19日 日	
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 ハッシュドポテト &ブロッコリー胡麻和え 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 ハンバーグ&マカロニサラダ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 とりつくね&パイン缶 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 ベイクドエッグ&フライドポテト 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 グリルチキン&スパゲティサラ ダ 牛乳					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	865	19.9	905	21.8	857	18.6	855	18.7	889	20.3				
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	20.8	1.8	26.2	2.8	24.2	1.8	20.7	1.9	24.8	2.7				
カルシウム(mg)		288		280		284		271		278					
朝食 (パン)		パン ハッシュドポテト &ブロッコリー胡麻和え 牛乳		パン ハンバーグ&マカロニサラダ 牛乳		パン とりつくね&パイン缶 牛乳		パン ベイクドエッグ&フライドポテト 牛乳		パン グリルチキン&スパゲティサラ ダ 牛乳		パン ハムカツ&オレンジ 牛乳		パン ミートオムレツ&豆乳サラダ 牛乳	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	710	27.3	748	29.1	681	24.2	698	26.1	720	27.6	693	27.4	727	28.9
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	18.5	0.6	23.5	1.5	20.8	0.6	18.1	0.7	22.1	1.5	18.4	0.8	23.1	1.4
カルシウム(mg)		327		322		309		310		316		316		345	
昼食A		ご飯 (330g) 味噌汁 ポークソテーデミチーズ焼き いんげんの青じそ風味和え 揚げたこやき		ご飯 (330g) 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル 小籠包		ご飯 (330g) 味噌汁 いかキャベツカツ カリフラワーのごまドレ和え 和風スパゲティ		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の黒酢あんかけ オクラのツナマヨ和え ホタテフライ		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉と豆腐のチゲ しる菜のおかか和え むかしのコロッケ		コンソメスープ オムライス フルーツヨーグルト じゃが芋の明太子炒め		ご飯 (330g) 味噌汁 ヒレカツ 白菜の胡麻ゆかり和え 茄子の揚げ煮	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1141	43.5	1014	28.5	1094	37.4	1156	42.2	1110	38.1	970	23.9	1088	36.0
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	41.4	3.3	26.5	4.9	23.6	3.2	42.6	2.5	31.6	2.4	22.7	5.2	29.8	3.2
カルシウム(mg)		251		190		195		193		307		197		244	
昼食B		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の旨辛炒め いんげんの青じそ風味和え 揚げたこやき		中華スープ マーボー丼 もやしのナムル 小籠包		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のポテマヨ焼き カリフラワーのごまドレ和え 和風スパゲティ		ご飯 (170g) 味噌汁 野菜ラーメン オクラのツナマヨ和え ホタテフライ		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉の甘辛炒め しる菜のおかか和え むかしのコロッケ					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1051	32.5	1004	31.8	1157	46.6	1018	29.6	1111	39.8				
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	33.9	4.2	32.9	5.8	35.8	3.9	37.1	6.6	26.6	3.5				
カルシウム(mg)		190		281		182		177		177					
夕食A		ご飯 (330g) すまし汁 サバの味噌煮 ビーンズサラダ ひき肉ともやしのピリ辛炒め		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の柳川風 アスパラの白ドレ和え チキンナゲット		ご飯 (330g) 味噌汁 肉じゃが ほうれん草のゆず風味和え 若竹煮		ご飯 (330g) 味噌汁 アジフライ&ポテトコロッケ キャベツのキムチ和え 金平ごぼう		ご飯 (330g) 味噌汁 酢豚 小松菜のなめたけ和え 厚揚げの肉味噌がけ		ご飯 (330g) 味噌汁 牛すき煮 キャベツのマスタードマヨ和え レンコン天ぷら		ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚のごまパン粉揚げマスタードマヨソース オクラとエノキの和えもの 肉団子	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1044	43.0	932	42.4	982	25.0	961	26.3	951	28.9	1024	43.5	1159	40.0
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	37.6	4.1	33.7	4.7	33.2	5.6	25.4	3.5	37.7	4.6	30.1	3.0	65.0	4.1
カルシウム(mg)		195		197		224		204		235		303		346	
夕食B		ご飯 (330g) すまし汁 チキン南蛮 ビーンズサラダ ひき肉ともやしのピリ辛炒め		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉ソテーマヨマスタードソース アスパラの白ドレ和え チキンナゲット		ご飯 (330g) 味噌汁 ミンチカツ ほうれん草のゆず風味和え 若竹煮		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のチーズ照り焼き キャベツのキムチ和え 金平ごぼう		<p style="text-align: center;">祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1077	40.2	1209	55.0	971	28.3	1007	26.2						
たんぱく質(G)	食塩相当量(g)	27.2	4.1	38.7	3.1	27.0	4.3	39.4	4.7						
カルシウム(mg)		168		189		236		263							

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あしからず、ご了承ください。

週間献立表



		5月20日 月		5月21日 火		5月22日 水		5月23日 木		5月24日 金		5月25日 土		5月26日 日	
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 肉団子&たまごサラダ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 白身魚フライ&バナナ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 コーンコロッセ&フルーツカクテル 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 ジャーマンポテト&ブロッコリーマヨ和え 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 ウインナー&ポテトサラダ 牛乳					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	880	21.7	864	18.1	913	17.6	831	18.6	895	21.8				
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	25.0	3.2	24.0	1.8	21.0	1.8	21.1	2.2	23.5	2.9				
カルシウム(mg)		279		280		277		281		267					
朝食 (パン)		パン 肉団子&たまごサラダ 牛乳		パン 白身魚フライ&バナナ 牛乳		パン コーンコロッセ&フルーツカクテル 牛乳		パン ジャーマンポテト&ブロッコリーマヨ和え 牛乳		パン ウインナー&ポテトサラダ 牛乳		パン ハムステーキ&スパゲティサラダ 牛乳		パン チーズオムレツ&ハム 牛乳	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	721	29.0	706	25.5	752	25.0	673	25.9	738	29.1	735	32.2	669	26.5
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	22.4	2.0	21.5	0.6	18.6	0.6	18.5	1.0	21.0	1.7	19.1	1.9	21.7	1.3
カルシウム(mg)		320		315		313		323		306		308		397	
昼食A		ご飯 (330g) ロールキャベツ ほうれん草のおかか和え ミニエビカツ		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のネギマヨ焼き いんげんのごま醤油和え コロッセ カレー		ご飯 (330g) 味噌汁 豚肉の梅マヨソースがけ 大根サラダ イカの天ぷら		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 白菜の胡麻ゆかり和え 大学芋		ご飯 (330g) 味噌汁 サバの竜田揚げ キャベツとコーンのマヨ和え 里芋のおかか煮		ご飯 (330g) 味噌汁 ホイコーロー チョレギサラダ いかボールフライ		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉の韓国風野菜炒め ミックスサラダ かぼちゃ天ぷら	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	953	26.0	1076	37.7	1108	42.7	1116	32.8	1252	52.1	1152	40.4	1176	47.0
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	25.6	5.8	35.1	3.6	39.9	2.1	25.0	4.1	35.0	3.7	40.0	4.9	29.0	3.2
カルシウム(mg)		268		196		178		253		194		239		201	
昼食B		味噌汁 ピビンバ丼 ほうれん草のおかか和え ミニエビカツ		ご飯 (170g) 長崎名物! ちゃんぽん麺 いんげんのごま醤油和え コロッセ カレー		ポークカレー 大根サラダ イカの天ぷら		ご飯 (330g) 味噌汁 ビーフカツオーロラソース 白菜の胡麻ゆかり和え 大学芋		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のゆず醤油漬焼き キャベツとコーンのマヨ和え 里芋のおかか煮					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1076	32.0	971	22.7	1142	33.4	1169	36.2	987	27.4				
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	28.5	4.5	31.3	7.3	29.8	4.5	23.2	2.4	34.6	3.4				
カルシウム(mg)		248		192		198		197		189					
夕食A		ご飯 (330g) すまし汁 豚肉と野菜の塩だれ炒め 胡瓜の青じそ和え 南瓜甘煮		ご飯 (330g) 味噌汁 牛肉ともやしのピリ辛炒め チンゲン菜の中華ドレ和え 揚げギョーザ		ご飯 (330g) かきたま汁 さわらのネギ味噌焼き もやしのポン酢和え ビーフン炒め		ご飯 (330g) 味噌汁 トンテキ オクラとエノキの和えもの 揚げ出し豆腐		ご飯 (330g) すまし汁 牛肉と茄子の味噌炒め ブロッコリーの明太ドレ和え カニクリームコロッセ		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉のレモン煮 アスパラのマヨ和え カニカマ玉子巻き		ご飯 (330g) 味噌汁 揚げ豚のねぎポン酢がけ 小松菜のピーナッツ和え 切干大根煮	
エネルギー(kcal)	脂質(g)	844	20.2	947	44.1	919	25.5	967	37.5	969	39.4	1107	44.0	1105	41.3
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	31.2	3.8	29.2	4.7	41.9	4.0	39.1	4.4	26.7	3.1	35.3	4.3	40.0	4.8
カルシウム(mg)		196		223		182		204		197		166		297	
夕食B		ご飯 (330g) すまし汁 味噌カツ 胡瓜の青じそ和え 南瓜甘煮		ご飯 (330g) 味噌汁 ハンバーグ おろしポン酢 チンゲン菜の中華ドレ和え 揚げギョーザ		ご飯 (330g) かきたま汁 鶏肉の竜田揚げ もやしのポン酢和え ビーフン炒め		ご飯 (330g) 味噌汁 豚キムチ オクラとエノキの和えもの 揚げ出し豆腐		<p>祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>					
エネルギー(kcal)	脂質(g)	974	20.3	990	28.8	1086	33.9	1036	30.4						
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	28.9	3.8	29.7	5.0	37.0	4.0	32.0	6.2						
カルシウム(mg)		195		468		169		220							

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あしからず、ご了承ください。

週間献立表



		5月27日 月		5月28日 火		5月29日 水		5月30日 木		5月31日 金		6月1日 土		6月2日 日							
朝食 (ご飯)		ご飯 (330g) 味噌汁 とりつくね&ゴボウサラダ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 ハッシュドポテト&みかん缶 牛乳				ご飯 (330g) 味噌汁 グリルチキン&マカロニサラダ 牛乳		ご飯 (330g) 味噌汁 チーズオムレツ &春雨サラダ 牛乳											
エネルギー(kcal)	脂質(g)	970	31.3	891	19.3			872	19.4	818	15.1										
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	29.9	3.4	19.4	1.4			24.6	2.7	21.7	2.8										
カルシウム(mg)		294		272				269		320											
朝食 (パン)		パン とりつくね&ゴボウサラダ 牛乳		パン ハッシュドポテト&みかん缶 牛乳		パン 豆腐ハンバーグ&りんご 牛乳		パン グリルチキン&マカロニサラダ 牛乳		パン チーズオムレツ &春雨サラダ 牛乳											
エネルギー(kcal)	脂質(g)	812	38.6	731	26.7	693	22.7	714	26.7	660	22.5										
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	27.5	2.2	17.0	0.2	22.8	1.4	22.0	1.5	19.1	1.6										
カルシウム(mg)		330		308		328		311		359											
昼食A		ご飯 (330g) コンソメスープ 白身魚のムニエル タルタルソース いんげんの海苔和え れんこん金平		ご飯 (330g) すまし汁 トンカツ 大根なます 大シューマイ		ご飯 (170g) 牛カレーうどん シーザーサラダ 温泉卵		ご飯 (330g) 味噌汁 ブリ大根 ほうれん草の白和え レモン風味スパゲティ		ご飯 (330g) 味噌汁 ポークソテー BBQソース 胡瓜とカニカマの酢の物 揚げワントン											
エネルギー(kcal)	脂質(g)	981	26.7	1020	31.1	1098	43.2	1004	26.9	1064	35.2										
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	36.2	4.4	27.8	2.9	30.8	8.0	33.7	4.4	38.0	3.5										
カルシウム(mg)		198		181		228		211		189											
昼食B		ご飯 (330g) コンソメスープ ささみチーズフライ いんげんの海苔和え れんこん金平		すまし汁 味噌豚丼 大根なます 大シューマイ				ご飯 (330g) 味噌汁 チキンカツ 和風ソース ほうれん草の白和え レモン風味スパゲティ		ご飯 (170g) 豚汁うどん 胡瓜とカニカマの酢の物 揚げワントン											
エネルギー(kcal)	脂質(g)	983	24.7	1065	20.7			1024	24.1	1022	27.4										
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	30.1	3.8	32.0	4.1			29.8	5.2	29.2	8.2										
カルシウム(mg)		236		192				207		169											
夕食A		ご飯 (330g) 味噌汁 肉豆腐 春菊の胡麻マヨ和え フライドポテト		ご飯 (330g) 味噌汁 鶏肉と初夏の野菜黒酢あん 白菜の塩昆布和え 南瓜サンドフライ		ご飯 (330g) 味噌汁 ポークソテー明太マヨかけ 小松菜の和風ドレ和え ミニ串カツ		ご飯 (330g) 中華スープ 麻婆豆腐 いんげんの青じそ風味和え 出し巻き玉子		ご飯 (330g) 味噌汁 サバの塩麹焼き マカロニツナサラダ ピーマン肉詰めフライ											
エネルギー(kcal)	脂質(g)	980	41.0	986	33.2	1016	42.9	911	28.7	1091	53.5										
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	30.3	4.7	33.2	4.2	39.2	2.8	34.3	5.0	37.2	3.2										
カルシウム(mg)		356		193		229		363		180											
夕食B		ご飯 (330g) 味噌汁 ピリ辛焼肉炒め 春菊の胡麻マヨ和え フライドポテト						ご飯 (330g) 中華スープ 牛肉コロッケ&メンチカツ いんげんの青じそ風味和え 出し巻き玉子		<p style="text-align: center;">祝前日の夕食および土日祝のご予約は、 水曜日 13:00までに売店にて 食券をお買い求めください。 ご不明な点は売店までお問い合わせください。</p>											
エネルギー(kcal)	脂質(g)	1106	42.4					1116	36.6												
たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	24.5	4.0					25.0	4.0												
カルシウム(mg)		222						193													

*仕入れの都合により一部メニューが変更する場合がございます。あしからず、ご了承ください。