

# ◆今週の献立◆



5月4日 ～ 5月10日

|       | 5月4日(日)                                   | 5月5日(月)                                          | 5月6日(火)                                  | 5月7日(水)                            | 5月8日(木)                                    | 5月9日(金)                              | 5月10日(土)                           |
|-------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 朝食    | 雑炊<br>果物<br>飲み物                           | 粥食<br>野菜のコンソメ煮<br>果物<br>飲み物                      | 粥食<br>和え物<br>果物<br>飲み物                   | 雑炊<br>ゼリー<br>飲み物                   | 粥食<br>炒め物<br>果物<br>飲み物                     | 粥食<br>ソテー<br>果物<br>飲み物               | 粥食<br>和え物<br>ゼリー<br>飲み物            |
| エネルギー | 519kcal                                   | 498kcal                                          | 483kcal                                  | 413kcal                            | 498kcal                                    | 505kcal                              | 438kcal                            |
| 蛋白質   | 16g                                       | 13.1g                                            | 13.4g                                    | 13.9g                              | 15.2g                                      | 13.8g                                | 13.8g                              |
| 脂質    | 10.6g                                     | 8.7g                                             | 8.6g                                     | 10.3g                              | 9.7g                                       | 12.7g                                | 8.6g                               |
| 炭水化物  | 94.1g                                     | 96.6g                                            | 92.5g                                    | 69.3g                              | 91.8g                                      | 88.5g                                | 81.1g                              |
| 食塩相当量 | 1.3g                                      | 1.1g                                             | 0.4g                                     | 1.1g                               | 0.3g                                       | 0.5g                                 | 0.6g                               |
| 昼食    | 米飯<br>ポークチャップ<br>付) サラダ<br>酢の物<br>コンソメスープ | 米飯<br>ムニエル<br>付) サラダ<br>ケチャップ煮<br>コーンスープ<br>デザート | 米飯<br>魚の塩焼き<br>付) 和え物<br>和え物<br>清汁       | 米飯<br>ミートスパゲティ<br>サラダ<br>コンソメスープ   | 米飯<br>メンチカツ<br>付) サラダ<br>ピーナッツ和え<br>中華風スープ | 米飯<br>皿うどん<br>中華和え<br>果物             | 米飯<br>焼き魚<br>付) 和え物<br>春雨サラダ<br>清汁 |
| エネルギー | 645kcal                                   | 638kcal                                          | 590kcal                                  | 630kcal                            | 624kcal                                    | 578kcal                              | 546kcal                            |
| 蛋白質   | 25.1g                                     | 27.2g                                            | 21.3g                                    | 22.2g                              | 24.1g                                      | 18.3g                                | 21.3g                              |
| 脂質    | 22.6g                                     | 15.9g                                            | 22.7g                                    | 13g                                | 18.9g                                      | 19.6g                                | 13.9g                              |
| 炭水化物  | 89.1g                                     | 103.2g                                           | 79.7g                                    | 110.5g                             | 92.1g                                      | 85.6g                                | 86.8g                              |
| 食塩相当量 | 3.2g                                      | 2.6g                                             | 1.9g                                     | 3.5g                               | 1.4g                                       | 1.5g                                 | 1.9g                               |
| 夕食    | 米飯<br>揚げだし豆腐<br>炒め物<br>和え物                | 米飯<br>擬製豆腐<br>付) 煮物<br>炒め物<br>果物                 | 米飯<br>豆腐と蟹の旨煮<br>さつま芋と糸切昆布<br>の煮物<br>サラダ | 米飯<br>幽庵焼き<br>付) 煮物<br>長芋の煮物<br>果物 | 米飯<br>豚肉と卵の炒め物<br>金時豆の煮物<br>和え物            | 米飯<br>魚の生姜煮<br>付) 煮物<br>ソテー<br>からし和え | 米飯<br>すき焼き<br>酢の物<br>磯辺和え          |
| エネルギー | 562kcal                                   | 538kcal                                          | 566kcal                                  | 520kcal                            | 654kcal                                    | 507kcal                              | 617kcal                            |
| 蛋白質   | 18.2g                                     | 20.1g                                            | 18.3g                                    | 21.3g                              | 25.7g                                      | 22.8g                                | 24.5g                              |
| 脂質    | 10.6g                                     | 12.4g                                            | 5.1g                                     | 6.7g                               | 16.8g                                      | 7.7g                                 | 18.2g                              |
| 炭水化物  | 103g                                      | 90.3g                                            | 117.2g                                   | 97g                                | 105.2g                                     | 91.9g                                | 93.5g                              |
| 食塩相当量 | 1.4g                                      | 1.9g                                             | 1.8g                                     | 1.7g                               | 2.3g                                       | 1.9g                                 | 2.3g                               |

## 五月五日 端午の節句

男の子のいる家庭では、屋外に鯉のぼりや武者のぼり、屋内には鎧兜や人形を飾ります。鎧・兜飾りには子供達を困難や災いから守ってくださいという願いが、大将飾りには金太郎や牛若丸のように勇敢で知的な男の子になってほしいという願いが込められています。



ミートスパゲッティ

ミートソースは玉ねぎを炒めるところから始まり、全て手作りで提供させていただいております!(^^)!