

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)
朝食	<p>ごはん 白菜と茸の味噌汁 納豆 ゼンマイの煮付け えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;596kcal 蛋白質22.6g 脂質15.5g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 卵豆腐 ひじきの炒り煮 小松菜わさび和え 牛乳</p> <p>&lt;593kcal 蛋白質22.1g 脂質18.0g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん ジャガイモと絹さやの味噌汁 こんぶ梅 ワラビの煮付け キャベツのおひたし 牛乳</p> <p>&lt;547kcal 蛋白質16.5g 脂質12.7g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 しそみそ キャベツとツナの和風炒め おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;581kcal 蛋白質20.2g 脂質13.5g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん 板麩とえのきの味噌汁 枝豆とうふ 白菜と半片の煮物 ほうれん草のえのき和え 牛乳</p> <p>&lt;653kcal 蛋白質22.3g 脂質16.4g 塩分3.5g&gt;</p>	<p>ごはん きのこの味噌汁 納豆 切り干し大根煮つけ 菜の花辛子和え 牛乳</p> <p>&lt;612kcal 蛋白質25.2g 脂質15.1g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 五目厚焼玉子 すき昆布の煮物 もやしのお浸し 牛乳</p> <p>&lt;664kcal 蛋白質22.0g 脂質23.8g 塩分2.9g&gt;</p>
昼食	<p>パン (野菜パン) パンプキンスープ チキンオムレツ マカロニサラダ まめぴよ</p> <p>&lt;821kcal 蛋白質25.4g 脂質31.6g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>山菜ごはん 茶そばの清汁 きんぴら肉団子 あさりと菜の花の和え物 果物 (オレンジ)</p> <p>&lt;514kcal 蛋白質17.9g 脂質9.1g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん せんべい汁 炭火鶏つくね わさび醤油和え フルーツ杏仁</p> <p>&lt;598kcal 蛋白質27.4g 脂質12.6g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 塩ちゃんこ 焼き魚 (サバ) かまぼこ和え 果物 (バナナ)</p> <p>&lt;581kcal 蛋白質29.6g 脂質11.9g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>たけのこ御飯 花麩と三つ葉の清汁 かぶと型ハンバーグ (オオソース) クルミ和え こどもの日デザート</p> <p>&lt;548kcal 蛋白質17.3g 脂質12.0g 塩分3.2g&gt;</p>	<p>カレーライス 白菜とベーコンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト</p> <p>&lt;653kcal 蛋白質19.1g 脂質21.6g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>とろろそば さくら色エビシューマイ 中華風サラダ かぼちゃプリン</p> <p>&lt;559kcal 蛋白質21.1g 脂質14.8g 塩分2.2g&gt;</p>
夕食	<p>麦ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 海老フライ クリームシチュー ブロッコリーのサラダ</p> <p>&lt;702kcal 蛋白質25.6g 脂質21.8g 塩分3.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん サツマイモの味噌汁 豆腐チーズオムレツ：手作り いんげんソテー ごまサラダ</p> <p>&lt;673kcal 蛋白質25.4g 脂質26.6g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>麦ごはん しいたけ汁 焼き魚 (鮭) 三色いなりと野菜の炊き合わせ オクラの和風サラダ</p> <p>&lt;530kcal 蛋白質28.0g 脂質6.0g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん 海藻の味噌汁 青椒牛肉 大根のカニあんかけ モズクの酢のもの</p> <p>&lt;534kcal 蛋白質20.2g 脂質10.4g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>麦ごはん 山東菜と揚げの味噌汁 鶏肉のすき焼き風煮 きのこのカレー風味 ポテトサラダ</p> <p>&lt;618kcal 蛋白質24.9g 脂質17.7g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん ニラと油揚げの味噌汁 味噌田楽 ささげのきんぴら風煮 梅和え</p> <p>&lt;571kcal 蛋白質23.2g 脂質14.3g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>麦ごはん 大根と揚げの味噌汁 酢豚 やさい春巻 つけもの</p> <p>&lt;587kcal 蛋白質16.7g 脂質14.7g 塩分2.0g&gt;</p>
計	<2119kcal 蛋白質73.5g 脂質68.8g 塩分7.6g>	<1780kcal 蛋白質65.5g 脂質53.7g 塩分5.9g>	<1675kcal 蛋白質71.9g 脂質31.3g 塩分7.0g>	<1696kcal 蛋白質69.9g 脂質35.8g 塩分5.8g>	<1818kcal 蛋白質64.4g 脂質46.2g 塩分9.2g>	<1835kcal 蛋白質67.5g 脂質51.0g 塩分7.6g>	<1810kcal 蛋白質59.8g 脂質53.3g 塩分7.1g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)			
朝食	<p>ごはん 絹さやの味噌汁 減塩まるやかひじき みずの炒め煮 白菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;542kcal 蛋白質18.1g 脂質10.9g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん 豆腐ととろろ昆布の味噌汁 イカ塩辛 キャベツの炒め煮 ごま和え 牛乳</p> <p>&lt;573kcal 蛋白質20.4g 脂質15.2g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>ごはん かぶの葉と麩の味噌汁 鱧子 帆立と白菜の炒め煮 小松菜の浸し 牛乳</p> <p>&lt;548kcal 蛋白質23.3g 脂質13.7g 塩分2.4g&gt;</p>	<div data-bbox="1424 525 2819 1806" data-label="Complex-Block"> <p>食べごよみ</p> <h2>八十八夜</h2> <p>八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽(一番やわらかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘みとられた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますが、カフェインも含まれていますのでとり過ぎにも注意が必要です。</p> </div>		
昼食	<p>パン(野菜パン) ミネストローネ チキングラタン: 手作り シーザーサラダ ミルージュ</p> <p>&lt;724kcal 蛋白質26.2g 脂質25.3g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>鶏肉の照り焼井 半片と葱の清汁 小松菜とがんもの含め煮 アセロラゼリー</p> <p>&lt;562kcal 蛋白質22.8g 脂質14.7g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん さつま汁 テリヤキハンバーグ 山菜のサラダ フルーチェ(メロン)</p> <p>&lt;753kcal 蛋白質23.3g 脂質23.9g 塩分1.9g&gt;</p>			
夕食	<p>麦ごはん 南瓜の味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き 炒り豆腐 胡瓜とカニの和え物</p> <p>&lt;558kcal 蛋白質29.9g 脂質9.7g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん しいたけ汁 赤魚のくず煮 茄子の味噌炒め ほたての酢の物</p> <p>&lt;607kcal 蛋白質28.8g 脂質14.1g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>麦ごはん キャベツと若布の味噌汁 煮魚(カレイの煮付け) ミートボールのケチャップ煮 長芋の漬物</p> <p>&lt;579kcal 蛋白質22.6g 脂質14.9g 塩分3.1g&gt;</p>			
計	<1824kcal 蛋白質74.2g 脂質45.9g 塩分7.7g>	<1743kcal 蛋白質72.0g 脂質43.9g 塩分7.4g>	<1879kcal 蛋白質69.2g 脂質52.5g 塩分7.5g>			

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	5月11日 (日)	5月12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	5月17日 (土)	
朝食	<p>ごはん 豆腐と揚げの味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 辛子醤油和え 牛乳</p> <p>&lt;642kcal 蛋白質25.2g 脂質19.8g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱と茸の味噌汁 温泉卵 もやし炒め 梅和え 牛乳</p> <p>&lt;617kcal 蛋白質24.7g 脂質19.3g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん 大根と人参の味噌汁 栄養豆腐 白菜と半片の煮物 おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;573kcal 蛋白質23.5g 脂質14.0g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん しいたけ汁 煮豆 ふりかけ フキの炒め煮 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;559kcal 蛋白質18.4g 脂質10.8g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 蕪と板麩の味噌汁 小切り花咲イカ 白菜の炒め煮 ひじきとおくらのおかか和え 牛乳</p> <p>&lt;550kcal 蛋白質18.8g 脂質11.9g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 とろろ たらこ炒り うるいのおひたし 牛乳</p> <p>&lt;578kcal 蛋白質19.3g 脂質12.4g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 梅くらげ 大根と竹輪の煮物 ごま和え 牛乳</p> <p>&lt;523kcal 蛋白質17.1g 脂質10.3g 塩分2.8g&gt;</p>	
	昼食	<p>わかめ御飯 蕪とえのきの味噌汁 アブラガレイ骨抜き本みりん漬 キャベツとウインナーのソテー 南瓜のババロア (手作り)</p> <p>&lt;539kcal 蛋白質20.6g 脂質10.3g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 芋ノ子汁 骨取り赤魚生姜醤油 和風ソテー パイナップルゼリー (手作り)</p> <p>&lt;683kcal 蛋白質27.8g 脂質13.1g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>オムライス きのこのスープ 鶏レバー野菜肉団子 アロエヨーグルト</p> <p>&lt;662kcal 蛋白質18.5g 脂質19.6g 塩分5.2g&gt;</p>	<p>カルボナーラ (スパゲティ) かにスープ 若鶏のレモンバジル風味 ソフール</p> <p>&lt;582kcal 蛋白質25.1g 脂質22.0g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>パン (野菜パン) 野菜スープ プレーンオムレツ シーフードサラダ ジョア ストロベリー</p> <p>&lt;816kcal 蛋白質30.3g 脂質32.1g 塩分3.9g&gt;</p>	<p>三色丼 麩と三つ葉の清汁 筑前煮 りんごゼリー</p> <p>&lt;610kcal 蛋白質24.9g 脂質12.0g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん けんちん汁 野菜たっぷりオムレツ ささみの和え物 抹茶のババロア (手作り)</p> <p>&lt;671kcal 蛋白質27.9g 脂質19.4g 塩分1.4g&gt;</p>
		夕食	<p>麦ごはん いんげんの味噌汁 しゃぶしゃぶ 大豆とさつま揚げの煮物 コーンの白和え</p> <p>&lt;597kcal 蛋白質30.7g 脂質16.8g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん 絹さやの味噌汁 ミックスフライ 帆立とチンゲンサイのコンソメ煮 たらのめの辛し和え</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質22.7g 脂質19.2g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>麦ごはん 海草の味噌汁 鯖みそ煮 肉ときのこのさっと炒め オクラのなめたけ和え</p> <p>&lt;562kcal 蛋白質33.3g 脂質10.5g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 天ぷら (魚・なす・かま) 三色煮浸し 春雨と胡瓜の酢物</p> <p>&lt;712kcal 蛋白質20.7g 脂質25.4g 塩分1.4g&gt;</p>	<p>麦ごはん モヤシ揚げの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き アスパラのクリーム煮 コブサラダ</p> <p>&lt;538kcal 蛋白質31.0g 脂質9.2g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>麦ごはん 玉葱とじゃがいもの味噌汁 鯖の竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 酢味噌和え</p> <p>&lt;760kcal 蛋白質31.9g 脂質25.2g 塩分2.5g&gt;</p>
計			<1777kcal 蛋白質76.6g 脂質47.0g 塩分6.1g>	<1941kcal 蛋白質75.2g 脂質51.6g 塩分6.6g>	<1797kcal 蛋白質75.4g 脂質44.0g 塩分9.3g>	<1853kcal 蛋白質64.3g 脂質58.2g 塩分7.0g>	<1904kcal 蛋白質80.1g 脂質53.3g 塩分8.7g>	<1948kcal 蛋白質76.0g 脂質49.6g 塩分7.6g>

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	5月18日 (日)	5月19日 (月)	5月20日 (火)				
朝食	<p>ごはん ご飯</p> <p>みそしる サツマイモの味噌汁</p> <p>なっとう 納豆</p> <p>やさい 野菜いため</p> <p>えのきあ えのき和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質23.8g 脂質16.7g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>まいたけ こうやどうふ みそしる 舞茸と高野豆腐の味噌汁</p> <p>ほたて 帆立うに</p> <p>おから煮</p> <p>はくさい 白菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;582kcal 蛋白質19.9g 脂質14.5g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>いんげんのみそしる いんげんのみそ汁</p> <p>たまごどうふ 卵豆腐</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>な はな からし あ 菜の花辛子和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;632kcal 蛋白質25.0g 脂質20.3g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>旬のアスパラガスで新陳代謝アップ</p> <p>アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違っただけで品種は同じ。どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。</p>			
	<p>やぶた ちやーはん 焼き豚炒飯</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>まんじゅう ニラ饅頭</p> <p>あんじん 杏仁プリン (手作り)</p> <p>&lt;533kcal 蛋白質17.7g 脂質19.3g 塩分4.1g&gt;</p>	<p>ぎゅうどん 牛丼</p> <p>すましじる そうめんの清汁</p> <p>ほたて 帆立とチンゲンサイのクリーム煮</p> <p>もも 桃のゼリー (手作り)</p> <p>&lt;701kcal 蛋白質14.4g 脂質27.4g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ふう チャンポン風ラーメン</p> <p>きんし たまご えび 錦糸卵の海老しんじょう</p> <p>やさい だいず に 野菜大豆煮</p> <p>プリン</p> <p>&lt;580kcal 蛋白質26.4g 脂質19.3g 塩分2.8g&gt;</p>				
	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>だいこん なま しいたけ みそしる 大根と生椎茸の味噌汁</p> <p>たらのや たらの外焼</p> <p>ロールキャベツのコンソメ煮</p> <p>コーンサラダ</p> <p>&lt;558kcal 蛋白質29.1g 脂質13.1g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>とうふ あ みそしる 豆腐と揚げの味噌汁</p> <p>たま かに玉</p> <p>とりく 鶏肉とごぼうの炒め煮</p> <p>シルバーサラダ</p> <p>&lt;637kcal 蛋白質27.1g 脂質20.0g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>だいこん あ みそしる 大根と揚げの味噌汁</p> <p> Milfieucats ミルフィーユカツ</p> <p>にく 肉じゃがカレー風味</p> <p>はくさい 白菜のちりめん和え</p> <p>&lt;727kcal 蛋白質29.2g 脂質20.6g 塩分2.6g&gt;</p>				
計	<1719kcal 蛋白質70.7g 脂質49.1g 塩分8.4g>	<1920kcal 蛋白質61.4g 脂質61.9g 塩分6.4g>	<1938kcal 蛋白質80.6g 脂質60.2g 塩分7.8g>				

令和7年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)	5月25日 (日)	5月26日 (月)	5月27日 (火)
朝食	<p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 たらこ和風煮 キャベツのツナ炒り アスパラのお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;629kcal 蛋白質23.1g 脂質20.1g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ごはん 白菜と茸の味噌汁 精進肉炒め みずの炒め煮 キャベツのお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;547kcal 蛋白質18.9g 脂質11.8g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜の味噌汁 まるやかわかめ もやしのソース炒め ピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;590kcal 蛋白質19.3g 脂質14.3g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 白菜と人参の味噌汁 納豆 切干し大根煮付け 青菜の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;616kcal 蛋白質21.8g 脂質18.2g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん いんげんのみそ汁 小切イカ黄金 すき昆布の煮物 磯和え(ほうれん草) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;518kcal 蛋白質19.8g 脂質10.0g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>ごはん 蕪と高野豆腐の味噌汁 栄養豆腐 白菜と半片の煮物 菜の花のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;587kcal 蛋白質25.3g 脂質14.2g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん うるいの味噌汁 厚焼玉子 キャベツの炒め煮 わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;644kcal 蛋白質23.2g 脂質21.5g 塩分2.4g&gt;</p>
昼食	<p>あなご丼 半片と春雨の清汁 牛肉と野菜の煮物 くだもの 果物(バナナ)</p> <p>&lt;662kcal 蛋白質20.0g 脂質21.6g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) コーンスープ くわいとひじきの肉団子 ミモザサラダ ヤクルト400</p> <p>&lt;683kcal 蛋白質21.2g 脂質24.2g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>焼きそば 卵とにらのスープ 野菜シューマイ 青りんごゼリー(手作り)</p> <p>&lt;592kcal 蛋白質19.4g 脂質18.1g 塩分3.8g&gt;</p>	<p>海老ピラフ 帆立スープ おろし豆腐ハンバーグ フルーツ和え</p> <p>&lt;424kcal 蛋白質13.5g 脂質7.0g 塩分4.0g&gt;</p>	<p>赤かぶ青菜ごはん つみれと豆腐の清汁 茸の和風オムレツ フキの炒め煮 フルーチェ(いちご)</p> <p>&lt;648kcal 蛋白質28.0g 脂質21.9g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん まいたけの清汁 ポークメンチカツ しらたきのくるみみみ メロンゼリー(手作り)</p> <p>&lt;696kcal 蛋白質16.0g 脂質23.5g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>麻婆丼 きくらげスープ ナムル 水ようかん</p> <p>&lt;573kcal 蛋白質20.0g 脂質15.8g 塩分1.5g&gt;</p>
夕食	<p>むぎはん 麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 鶏肉のみそ焼き いかの煮物 しそ和え</p> <p>&lt;565kcal 蛋白質32.0g 脂質5.8g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>むぎはん 麦ごはん 大根と人参の味噌汁 豚の角煮 茶碗蒸し:手作り かぶの山菜和え</p> <p>&lt;552kcal 蛋白質16.5g 脂質14.6g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>むぎはん 麦ごはん 豆腐と揚げの味噌汁 エビチリ マカロニのソテー 春雨サラダ</p> <p>&lt;711kcal 蛋白質17.7g 脂質28.6g 塩分1.2g&gt;</p>	<p>むぎはん 麦ごはん 小松菜汁 味噌田楽 鶏肉と里芋の旨煮 アスパラサラダ</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質30.8g 脂質17.2g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>むぎはん 麦ごはん めかぶ汁 ミートボールのクリーム煮 レバニラ炒め モズクの酢の物(柚子風味)</p> <p>&lt;578kcal 蛋白質18.0g 脂質12.8g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>むぎはん 麦ごはん 絹さやの味噌汁 鱈骨抜き西京漬け焼き 炒り鶏 白菜の梅和え</p> <p>&lt;541kcal 蛋白質30.4g 脂質7.5g 塩分3.4g&gt;</p>	<p>むぎはん 麦ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き おでん風煮付け ふきの酢みそ和え</p> <p>&lt;591kcal 蛋白質29.7g 脂質14.5g 塩分3.3g&gt;</p>
計	<1856kcal 蛋白質75.1g 脂質47.5g 塩分5.6g>	<1781kcal 蛋白質56.6g 脂質50.6g 塩分7.2g>	<1893kcal 蛋白質56.4g 脂質61.1g 塩分7.2g>	<1681kcal 蛋白質66.1g 脂質42.5g 塩分8.3g>	<1744kcal 蛋白質65.8g 脂質44.7g 塩分8.7g>	<1823kcal 蛋白質71.7g 脂質45.2g 塩分7.3g>	<1809kcal 蛋白質72.9g 脂質51.8g 塩分7.2g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)				
朝食	<p>ごはん 麩とえのきの味噌汁 しそ味ひじき ワラビの煮付け 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p>&lt;571kcal 蛋白質18.9g 脂質13.2g 塩分3.5g&gt;</p>	<p>ごはん 茸と若布の味噌汁 枝豆とうふ 大根と半片の煮物 キャベツのお浸し 牛乳</p> <p>&lt;644kcal 蛋白質22.5g 脂質15.5g 塩分3.1g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 温泉卵 白菜の信田煮 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;600kcal 蛋白質25.1g 脂質17.3g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん 小松菜汁 納豆 たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;576kcal 蛋白質23.8g 脂質13.7g 塩分2.0g&gt;</p>	<h2>知っておきたい栄養素</h2> <p>人間の体に特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。</p> <p>エネルギーの素となる栄養素（三大栄養素）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質……体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。</li> <li>脂肪……ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。</li> <li>炭水化物……糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。</li> </ul> <p>体の調子を整える栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン……代謝を促し、体の活動を正常に保つ。</li> <li>ミネラル……骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。</li> </ul>			
	<p>雑穀ごはん 豚汁 照焼チキン 小松菜とちりめんの和え物 苺のババロア（手作り）</p> <p>&lt;646kcal 蛋白質31.0g 脂質15.2g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>パン（野菜パン） コンソメスープ ミートボール ブロッコリーサラダ まめぴよ</p> <p>&lt;719kcal 蛋白質23.5g 脂質26.8g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>かきあげ丼 筍と若布の清汁 枝豆のふっくらあげ うめゼリー</p> <p>&lt;633kcal 蛋白質13.0g 脂質20.8g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>わかめ御飯 かきたま汁 骨取りめばる酒粕焼き キャベツと鶏肉のおかか和え フルーチェ（バナナ）</p> <p>&lt;479kcal 蛋白質25.2g 脂質5.3g 塩分2.7g&gt;</p>				
	<p>麦ごはん 舞茸と卵の味噌汁 ブリ骨抜き照り漬焼き じゃが芋の炒り煮 オクラとろろ</p> <p>&lt;547kcal 蛋白質24.9g 脂質7.1g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん かぶ汁 生姜焼き さつま芋のオレンジ煮 ツナさらだ</p> <p>&lt;697kcal 蛋白質24.5g 脂質20.3g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 煮込みハンバーグ きのこのソテー 豆苗サラダ</p> <p>&lt;711kcal 蛋白質30.6g 脂質21.0g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 ミックスコロッケ がんもの煮物 しめじのピーナッツ和え</p> <p>&lt;776kcal 蛋白質23.9g 脂質26.5g 塩分2.8g&gt;</p>				
	計	<1763kcal 蛋白質74.8g 脂質35.4g 塩分7.9g>	<2061kcal 蛋白質70.6g 脂質62.6g 塩分7.2g>	<1944kcal 蛋白質68.7g 脂質59.1g 塩分6.7g>				