



5 月 予 定 献 立 表

Main table containing 7 columns of daily meal plans (Breakfast, Lunch, Dinner) and nutritional information (Energy, Protein, Fat) for each day from May 1st to May 30th.

【5月の予定】
5日(日) 端午の節句
夕食にのり巻き稲荷寿司を提供します。
25日(日) 誕生日会
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪
11日(土) 手作りおやつ
間食にアップルパイを提供します。
【選択食】
9日(木) 夕食
(A) 鯖の和風ステーキ
(B) チキンカツのさつと煮
23日(木) 夕食
(A) きこのキッシュ
(B) 海老フライ
※選択食の入力はお早めに！
29日(水) にさくらユニットで出張調理を行います♪
5月の検食当番は「あさひユニット」です。

食事バランスガイド
バランスのよい献立を作成するための目安に厚生労働省と農林水産省が協働で発表した「食事バランスガイド」があります。
食事バランスガイドとは、「どんな」食事を「どれくらい」食べるかについての目安を示すものです。
下の図のようなコマのイラストを使って、料理区分ごとに1日に摂る組み合わせと、おおよその量がわかるようになっています。
1日に必要な栄養と食事の適量を知るために活用してみましょう。
[Image of the Food Balance Guide pyramid]

Summary table for May average: 5月平均 エネルギー(kcal) 2236, たんぱく質(g) 83.3, 脂質(g) 62.3