

< 5月 献立表 >

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食							
						枝豆のふわふわ豆腐 スノーマ具沢山ソース すだちおろし ほうれん草の海苔和え あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 ささがきごぼうサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
						エネルギー 543 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1187 mg 脂質 15.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 467 kcal 炭水化物 54.5 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1052 mg 脂質 21.7 g 食塩 2.8 g
昼食							
						デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(ブロッコリー) ジャーマンポテト 白菜の土佐和え ごはん すまし汁(小松菜)	かに玉 若布とわかと和んぼのお浸し 焼きなす 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)
						エネルギー 476 kcal 炭水化物 80.0 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 1130 mg 脂質 13.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 410 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 13.1 g ナトリウム 1292 mg 脂質 8.6 g 食塩 3.2 g
夕食							
						さんまかつお節煮 付)温野菜(平ヤ) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) 里芋の含め煮 彩り野菜ピクルス ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
						エネルギー 446 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 981 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 468 kcal 炭水化物 77.7 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 890 mg 脂質 10.4 g 食塩 2.3 g
合計						エネルギー 1465 kcal 炭水化物 245.1 g 蛋白質 47.7 g ナトリウム 3298 mg 脂質 38.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1345 kcal 炭水化物 205.1 g 蛋白質 48.6 g ナトリウム 3234 mg 脂質 40.7 g 食塩 8.3 g

< 5月 献立表 >

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き はるさめサラダ 大根葉油揚げ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 菜の花のからし和え おからサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ 海藻サラダ しば漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の含め煮 青菜の和風炒め キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(イワシ野菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) さつま芋のサラダ 人参しりしり ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1日 529 kcal 炭水化物 91.9 g 蛋白質 18.6 g 脂肪 11.6 g ナトリウム 1400 mg 食塩 3.5 g	1人1日 535 kcal 炭水化物 87.7 g 蛋白質 18.6 g 脂肪 14.7 g ナトリウム 1052 mg 食塩 2.6 g	1人1日 532 kcal 炭水化物 83.1 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 16.2 g ナトリウム 1051 mg 食塩 2.6 g	1人1日 482 kcal 炭水化物 81.6 g 蛋白質 17.4 g 脂肪 12.2 g ナトリウム 875 mg 食塩 2.2 g	1人1日 494 kcal 炭水化物 54.6 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 25.0 g ナトリウム 1024 mg 食塩 2.8 g	1人1日 611 kcal 炭水化物 100.5 g 蛋白質 19.1 g 脂肪 17.1 g ナトリウム 1128 mg 食塩 2.9 g	1人1日 455 kcal 炭水化物 49.6 g 蛋白質 17.7 g 脂肪 22.2 g ナトリウム 1056 mg 食塩 2.9 g
★ こどもの日 ★			★ 醤油ラーメン ★				
昼食							
	チキンカツ 付)中濃ソース 付)温野菜(いんげん) かぼちゃいとこ煮 カリフラワーとキャベツと卵の和風マヨ和え ごはん 味噌汁(かぶ)	赤魚味噌焼き 付)温野菜(オクラ) 豆腐干の中華あんかけ 金平ごぼう ごはん すまし汁(麩)	オムハヤシ ほうれん草のソテー いちごブチシュー コンソメスープ(キノコ・コンジヤク)	醤油ラーメン もやし中華和え パイナップル	ニシン塩焼き 付)温野菜(いんげん) かに風味サラダ 切り昆布とさつま揚げの煮物 ごはん 味噌汁(小松菜)	ポークカレー キャベツのマリネサラダ カットゼリー(はちみつレモン) コンソメスープ(コーン)	白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 春雨の甘辛炒め(チャブチエ) おくら磯わさび風味 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1人1日 601 kcal 炭水化物 95.2 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 17.8 g ナトリウム 1010 mg 食塩 2.6 g	1人1日 392 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 17.9 g 脂肪 4.8 g ナトリウム 931 mg 食塩 2.5 g	1人1日 463 kcal 炭水化物 75.7 g 蛋白質 10.5 g 脂肪 14.6 g ナトリウム 857 mg 食塩 2.3 g	1人1日 457 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 18.6 g 脂肪 10.3 g ナトリウム 1816 mg 食塩 4.5 g	1人1日 489 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 19.6 g 脂肪 15.0 g ナトリウム 1120 mg 食塩 2.8 g	1人1日 507 kcal 炭水化物 87.7 g 蛋白質 9.8 g 脂肪 14.4 g ナトリウム 1126 mg 食塩 2.9 g	1人1日 449 kcal 炭水化物 78.4 g 蛋白質 15.1 g 脂肪 9.5 g ナトリウム 1059 mg 食塩 2.6 g
夕食							
	めばる柚庵焼き 付)甘酢生姜 麩チャンプルー もずく ごはん 味噌汁(ジャガイロ・玉葱)	肉団子 デミマスタードソース 付)温野菜(ブロッコリー) さつま芋の甘煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(小松菜)	カレーの甘酢あんかけ 付)温野菜(いんげん) 春菊の中華和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	ぶり煮付け 付)温野菜(平杓) 大根の鶏そぼろあん 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	豚肉の生姜風味 付)温野菜(ブロッコリー) じゃがいもの味噌煮 なます ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	イワシ梅煮 付)温野菜(ホレソウ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のボン酢和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	チキンの塩焼き 味付じゃがいも 海老団子と野菜の炒め煮 菜の花のおひたし ごはん すまし汁(卵)
	1人1日 372 kcal 炭水化物 70.1 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 4.0 g ナトリウム 794 mg 食塩 2.0 g	1人1日 528 kcal 炭水化物 94.7 g 蛋白質 14.0 g 脂肪 11.5 g ナトリウム 807 mg 食塩 2.0 g	1人1日 422 kcal 炭水化物 73.2 g 蛋白質 15.6 g 脂肪 8.3 g ナトリウム 1121 mg 食塩 2.9 g	1人1日 489 kcal 炭水化物 79.5 g 蛋白質 19.0 g 脂肪 11.1 g ナトリウム 1055 mg 食塩 2.7 g	1人1日 466 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 15.1 g 脂肪 8.0 g ナトリウム 1298 mg 食塩 3.2 g	1人1日 478 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 12.2 g ナトリウム 1046 mg 食塩 2.6 g	1人1日 531 kcal 炭水化物 73.2 g 蛋白質 25.2 g 脂肪 16.6 g ナトリウム 1381 mg 食塩 3.6 g
1人1日 1502 kcal 炭水化物 257.2 g 蛋白質 51.3 g 脂肪 33.4 g ナトリウム 3204 mg 食塩 8.1 g	1人1日 1455 kcal 炭水化物 253.3 g 蛋白質 50.5 g 脂肪 31.0 g ナトリウム 2790 mg 食塩 7.1 g	1人1日 1417 kcal 炭水化物 232.0 g 蛋白質 44.3 g 脂肪 39.1 g ナトリウム 3029 mg 食塩 7.8 g	1人1日 1428 kcal 炭水化物 235.8 g 蛋白質 55.0 g 脂肪 33.6 g ナトリウム 3746 mg 食塩 9.4 g	1人1日 1449 kcal 炭水化物 212.2 g 蛋白質 51.6 g 脂肪 48.0 g ナトリウム 3442 mg 食塩 8.8 g	1人1日 1596 kcal 炭水化物 266.5 g 蛋白質 46.2 g 脂肪 43.7 g ナトリウム 3300 mg 食塩 8.4 g	1人1日 1435 kcal 炭水化物 201.2 g 蛋白質 58.0 g 脂肪 48.3 g ナトリウム 3496 mg 食塩 9.1 g	
合計							

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 5月 献立表 >

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん うの花 ツナマヨコーン ごはん 味噌汁(キャバツ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 ほうれん草の胡麻和え しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ マロニと3種野菜のトマト仕立て セロリのピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	和風さんびら包み焼き ほうれん草の海苔和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ パンネホワイトソース和え キャバツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 菜の花ごま和え 白花豆 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 シーフレッシュサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	1日1食 589 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 21.9 g 脂肪 19.0 g 食塩 2.4 g	1日1食 486 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 16.4 g 脂肪 12.4 g 食塩 2.4 g	1日1食 533 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 17.8 g 脂肪 13.3 g 食塩 2.3 g	1日1食 503 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 18.7 g 脂肪 12.7 g 食塩 2.1 g	1日1食 471 kcal 炭水化物 50.1 g 蛋白質 17.3 g 脂肪 23.5 g 食塩 3.3 g	1日1食 517 kcal 炭水化物 93.3 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 11.7 g 食塩 2.0 g	1日1食 467 kcal 炭水化物 50.5 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 22.9 g 食塩 3.3 g
	★ 母の日 ★				★ カレー南蛮そば ★		★ 親子丼 ★
昼食							
	照焼きチキンのちらし寿司 かぶと大根の浅漬け 水まんじゅう すまし汁(麩)	さわらチーズカレー衣焼き 味付にんじん 冬瓜と油麩の煮物 いんげんと白きくらげのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・湯菜)	メンチカツ 付)中濃ソース 味付ブロッコリー かに風味つみれ かつお風味あん わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(ジャガ 仔・玉葱)	赤魚塩焼 付)温野菜(菜の花) おかず豆 だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(白菜)	カレー南蛮そば 小松菜の和え物 マンゴーダイスカット	白身魚フライ タルタルソース 付)温野菜(いんげん) 白菜のお浸し れんこん金平 ごはん コンソメスープ(卵)	親子丼 わかめと長芋のみぞれ和え 杏仁豆腐 味噌汁(小松菜)
	1日1食 560 kcal 炭水化物 92.8 g 蛋白質 20.5 g 脂肪 12.7 g 食塩 4.2 g	1日1食 503 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 17.0 g 脂肪 16.0 g 食塩 2.4 g	1日1食 556 kcal 炭水化物 87.0 g 蛋白質 14.4 g 脂肪 17.9 g 食塩 3.5 g	1日1食 410 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 20.0 g 脂肪 6.7 g 食塩 2.7 g	1日1食 475 kcal 炭水化物 78.1 g 蛋白質 15.8 g 脂肪 14.2 g 食塩 4.1 g	1日1食 415 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 12.5 g 脂肪 6.0 g 食塩 2.2 g	1日1食 478 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 16.2 g 脂肪 9.3 g 食塩 3.8 g
夕食							
	ニシン生姜煮 付)温野菜(カラ) かぼちゃの鶏そぼろあん 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) 麻婆春雨 さつま芋と3種のサラダ 味噌汁(きのこ・にんじん) 中華スープ(ズッキーニ)	メヌケの白味噌煮 付)温野菜(いんげん) カリフラワーの唐揚 キャバツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(小松菜)	肉団子の酢豚風 野菜ビーフン 若布とカラとモロイヤ菜のお浸し ごはん 中華スープ(イタリア野菜)	ほきみりん醤油焼き 付)温野菜(平ナ) 肉じゃが チンゲン菜のピーナツ和え ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	たらふこニエル 付)温野菜(キャバツ) 鶏そぼろとカラの中華あん おくら湯菜和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1日1食 420 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 14.7 g 脂肪 8.5 g 食塩 2.3 g	1日1食 567 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 17.6 g 脂肪 13.0 g 食塩 2.8 g	1日1食 489 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 14.9 g 食塩 2.3 g	1日1食 444 kcal 炭水化物 89.4 g 蛋白質 9.9 g 脂肪 6.7 g 食塩 3.1 g	1日1食 409 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 16.4 g 脂肪 3.4 g 食塩 2.6 g	1日1食 482 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 18.8 g 脂肪 12.4 g 食塩 2.2 g	1日1食 417 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 7.9 g 食塩 2.2 g
合計	1日1食 1569 kcal 炭水化物 254.7 g 蛋白質 57.1 g 脂肪 40.2 g 食塩 8.9 g	1日1食 1556 kcal 炭水化物 239.9 g 蛋白質 51.0 g 脂肪 41.4 g 食塩 7.6 g	1日1食 1578 kcal 炭水化物 252.7 g 蛋白質 48.3 g 脂肪 46.1 g 食塩 8.1 g	1日1食 1357 kcal 炭水化物 244.3 g 蛋白質 48.6 g 脂肪 26.1 g 食塩 7.9 g	1日1食 1355 kcal 炭水化物 208.9 g 蛋白質 49.5 g 脂肪 41.1 g 食塩 10.0 g	1日1食 1414 kcal 炭水化物 248.4 g 蛋白質 48.2 g 脂肪 30.1 g 食塩 6.4 g	1日1食 1362 kcal 炭水化物 210.4 g 蛋白質 50.3 g 脂肪 40.1 g 食塩 9.3 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 5月 献立表 >



	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食							
	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ ほうれん草と白菜の生姜醤油 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳 Iエネルギー 486 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 17.0 g 脂肪 10.2 g 食塩 2.1 g	竹輪の炒め煮 菜の花とキャベツのわさび和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳 Iエネルギー 558 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 19.4 g 食塩 2.7 g	ハム野菜炒め 切干し大根 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳 Iエネルギー 483 kcal 炭水化物 81.9 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 12.9 g 食塩 2.1 g	ミトホール(柚子おろし) きゅうりと中華くらげの和え物 山椒昆布 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳 Iエネルギー 518 kcal 炭水化物 86.6 g 蛋白質 19.1 g 脂肪 13.0 g 食塩 2.7 g	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとウイナのソテー- 和風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳 Iエネルギー 422 kcal 炭水化物 48.4 g 蛋白質 16.6 g 脂肪 19.4 g 食塩 3.4 g	お魚ボール 里芋の鶏そぼろ煮 いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳 Iエネルギー 545 kcal 炭水化物 86.9 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 15.8 g 食塩 2.9 g	サラダステーキ 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 南瓜とさつまいもと栗のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳 Iエネルギー 459 kcal 炭水化物 56.0 g 蛋白質 17.6 g 脂肪 19.9 g 食塩 3.1 g
昼食							
	ニシン蒲焼 付)甘酢生姜 筑前煮 大根葉のじゃこ炒め ごはん すまし汁(麩) Iエネルギー 447 kcal 炭水化物 78.0 g 蛋白質 15.2 g 脂肪 8.7 g 食塩 3.0 g	鶏唐揚げ甘酢あん 付)温野菜(オクラ) 茄子の彩り中華ドレッシング 人参しりしり ごはん 味噌汁(大根・大根葉) Iエネルギー 490 kcal 炭水化物 83.3 g 蛋白質 11.6 g 脂肪 12.6 g 食塩 2.6 g	マス旨塩焼 付)温野菜(和レタ) 五目煮豆 ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ) Iエネルギー 420 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 20.9 g 脂肪 5.6 g 食塩 2.7 g	赤魚煮付 付)温野菜(菜の花) 切り昆布とさつまいもの煮物 うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし) Iエネルギー 359 kcal 炭水化物 73.3 g 蛋白質 13.6 g 脂肪 3.1 g 食塩 2.3 g	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(イタリmix) カリフラワーのクリーム煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) Iエネルギー 568 kcal 炭水化物 88.2 g 蛋白質 15.1 g 脂肪 18.5 g 食塩 2.0 g	ナポリタン グリーンピース入り玉子 コーヒーゼリー コンソメスープ(キノコ・コンジ) Iエネルギー 506 kcal 炭水化物 67.3 g 蛋白質 13.0 g 脂肪 19.3 g 食塩 5.0 g	豚肉とニンニクの芽の炒め物 もやしの中華和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん すまし汁(かぶ) Iエネルギー 535 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 21.4 g 食塩 2.6 g
夕食							
	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 カレービーフン 大根のバジルサラダ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ) Iエネルギー 464 kcal 炭水化物 79.2 g 蛋白質 12.0 g 脂肪 11.8 g 食塩 2.4 g	さばみりん干し焼 付)温野菜(いんげん) さつまいもの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん) Iエネルギー 442 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 14.6 g 脂肪 13.6 g 食塩 1.9 g	中華旨煮(塩風味) 彩り野菜ピクルス 豆乳しっとり卵の花 ごはん 中華スープ(小松菜) Iエネルギー 374 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 9.8 g 脂肪 5.4 g 食塩 2.9 g	豆腐チャンプルー (蒲鉾入り) おくらの胡麻和え みかんなます ごはん すまし汁(麩) Iエネルギー 374 kcal 炭水化物 77.3 g 蛋白質 9.1 g 脂肪 5.2 g 食塩 2.4 g	あじ南蛮タレ 付)温野菜(平竹) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(ほうれん草) Iエネルギー 396 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 3.3 g 食塩 2.2 g	麻婆茄子 春菊の中華和え 春巻き ごはん 中華スープ(白菜) Iエネルギー 464 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 14.8 g 脂肪 12.4 g 食塩 3.1 g	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(オクラ) 竹輪とほうれん草の煮物 ごま豆腐 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(玉ねぎ) Iエネルギー 545 kcal 炭水化物 83.1 g 蛋白質 21.0 g 脂肪 15.3 g 食塩 2.6 g
合計	Iエネルギー 1397 kcal 炭水化物 243.6 g 蛋白質 44.2 g 脂肪 30.7 g 食塩 7.5 g	Iエネルギー 1490 kcal 炭水化物 240.6 g 蛋白質 42.1 g 脂肪 45.6 g 食塩 7.2 g	Iエネルギー 1277 kcal 炭水化物 230.3 g 蛋白質 46.8 g 脂肪 23.9 g 食塩 7.7 g	Iエネルギー 1251 kcal 炭水化物 237.2 g 蛋白質 41.8 g 脂肪 21.3 g 食塩 7.4 g	Iエネルギー 1386 kcal 炭水化物 215.9 g 蛋白質 47.2 g 脂肪 41.2 g 食塩 7.6 g	Iエネルギー 1515 kcal 炭水化物 230.9 g 蛋白質 46.0 g 脂肪 47.5 g 食塩 11.0 g	Iエネルギー 1539 kcal 炭水化物 212.8 g 蛋白質 54.1 g 脂肪 56.6 g 食塩 8.3 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 5月 献立表 >

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食							
	野菜つくね はるさめサラダ 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん 冬瓜の煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ しば漬け ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜) 牛乳	肉じゃが 白菜とルッコラのサラダ きのこのさっと煮 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	魚肉ソーゼージと野菜の炒め物 クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	いわしごま生姜味 菜の花のおひたし 筍のり ごはん 味噌汁(ジガ仔・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 さつま芋のサラダ 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	エネルギー 549 kcal 炭水化物 93.7 g 蛋白質 21.4 g 脂肪 12.2 g ナトリウム 1290 mg 食塩 3.2 g	エネルギー 507 kcal 炭水化物 82.1 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 14.8 g ナトリウム 992 mg 食塩 2.8 g	エネルギー 539 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 15.6 g 脂肪 20.4 g ナトリウム 897 mg 食塩 2.2 g	エネルギー 510 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 13.0 g ナトリウム 987 mg 食塩 2.5 g	エネルギー 480 kcal 炭水化物 53.6 g 蛋白質 16.6 g 脂肪 24.0 g ナトリウム 1133 mg 食塩 3.1 g	エネルギー 523 kcal 炭水化物 87.9 g 蛋白質 21.1 g 脂肪 11.5 g ナトリウム 1028 mg 食塩 2.6 g	エネルギー 543 kcal 炭水化物 62.0 g 蛋白質 23.5 g 脂肪 23.3 g ナトリウム 1106 mg 食塩 2.9 g
★ きつねうどん ★							
昼食							
	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(いんげん) チンゲンサイのクリーム煮 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	チキンカレー(そぼろ) マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(キャベツ)	カレイとナスのおろし煮 付)温野菜(青梗) かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	きつねうどん ひじきの酢の物 れんこんさんぴら	白身魚の唐揚げ 味付にんじん 春雨と絹揚げのだし煮 山芋のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	豚丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し カットゼリー(ぶどう) すまし汁(麩)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(オクラ) 大根のごま煮 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	エネルギー 447 kcal 炭水化物 69.2 g 蛋白質 14.9 g 脂肪 13.3 g ナトリウム 676 mg 食塩 1.6 g	エネルギー 495 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 10.4 g 脂肪 12.5 g ナトリウム 1353 mg 食塩 3.4 g	エネルギー 400 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 13.4 g 脂肪 5.5 g ナトリウム 845 mg 食塩 2.1 g	エネルギー 424 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 12.8 g 脂肪 5.3 g ナトリウム 1732 mg 食塩 4.4 g	エネルギー 449 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 15.0 g 脂肪 9.2 g ナトリウム 761 mg 食塩 1.8 g	エネルギー 579 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 16.7 g 脂肪 22.8 g ナトリウム 1213 mg 食塩 3.1 g	エネルギー 419 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 13.0 g 脂肪 8.9 g ナトリウム 861 mg 食塩 2.1 g
★ 豚丼 ★							
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 焼きなす 付)しょうゆ 大根菜油揚げ ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	あじ照焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロッコリー 春雨の甘辛炒め(チャブチェ) おからサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	さんま塩焼き 付)温野菜(平杓) かに風味つみれ かつお風味あん ほうれん草の紫蘇の美和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	タンドリーチキン 付)温野菜(平杓) 野菜ピーマン セロリのピクルス ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(オクラ) かぼちゃの煮物 おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	豚肉の香味焼き チンゲン菜のピーナツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	エネルギー 383 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 9.7 g 脂肪 7.8 g ナトリウム 1139 mg 食塩 2.9 g	エネルギー 403 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 18.4 g 脂肪 5.6 g ナトリウム 740 mg 食塩 1.9 g	エネルギー 570 kcal 炭水化物 80.1 g 蛋白質 21.2 g 脂肪 18.5 g ナトリウム 1062 mg 食塩 2.7 g	エネルギー 406 kcal 炭水化物 68.8 g 蛋白質 17.7 g 脂肪 7.9 g ナトリウム 1019 mg 食塩 2.5 g	エネルギー 489 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 19.2 g 脂肪 13.3 g ナトリウム 820 mg 食塩 2.0 g	エネルギー 394 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 4.0 g ナトリウム 1010 mg 食塩 2.5 g	エネルギー 398 kcal 炭水化物 74.9 g 蛋白質 13.7 g 脂肪 5.7 g ナトリウム 939 mg 食塩 2.4 g
合計	エネルギー 1379 kcal 炭水化物 234.0 g 蛋白質 46.0 g 脂肪 33.3 g ナトリウム 3105 mg 食塩 7.7 g	エネルギー 1405 kcal 炭水化物 241.3 g 蛋白質 45.7 g 脂肪 32.9 g ナトリウム 3085 mg 食塩 8.1 g	エネルギー 1509 kcal 炭水化物 235.8 g 蛋白質 50.2 g 脂肪 44.4 g ナトリウム 2804 mg 食塩 7.0 g	エネルギー 1340 kcal 炭水化物 237.3 g 蛋白質 46.4 g 脂肪 26.2 g ナトリウム 3738 mg 食塩 9.4 g	エネルギー 1418 kcal 炭水化物 207.9 g 蛋白質 50.8 g 脂肪 46.5 g ナトリウム 2714 mg 食塩 6.9 g	エネルギー 1496 kcal 炭水化物 245.6 g 蛋白質 55.0 g 脂肪 38.3 g ナトリウム 3251 mg 食塩 8.2 g	エネルギー 1360 kcal 炭水化物 213.2 g 蛋白質 50.2 g 脂肪 37.9 g ナトリウム 2906 mg 食塩 7.4 g

< 5月 献立表 >

	日 31	月	火	水	木	金	土
朝食	 <p>南瓜の織部寄せ モロヘイヤの辛子和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳</p> <p>1人分 - 545 kcal 炭水化物 92.9 g 蛋白質 18.9 g ナトリウム 863 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.2 g</p>						
	 <p>ミニチキン南蛮 付)温野菜(アボカド) うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)</p> <p>1人分 - 487 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 1161 mg 脂質 10.8 g 食塩 2.9 g</p>						
夕食	 <p>たらチーズ衣焼き 付)温野菜(菜の花) 茄子の煮びたし ぜんまいの白和え ごはん すまし汁(かぶ)</p> <p>1人分 - 448 kcal 炭水化物 72.8 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 922 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.5 g</p>						
	<p>合計</p> <p>1人分 - 1480 kcal 炭水化物 251.3 g 蛋白質 49.2 g ナトリウム 2946 mg 脂質 35.8 g 食塩 7.6 g</p>						