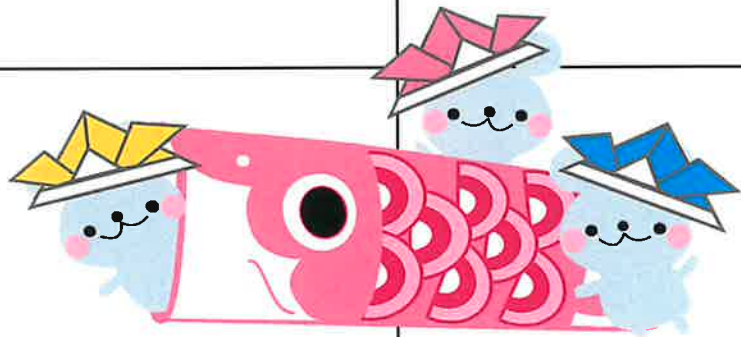
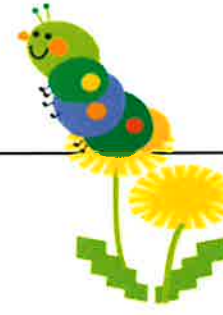




献立表

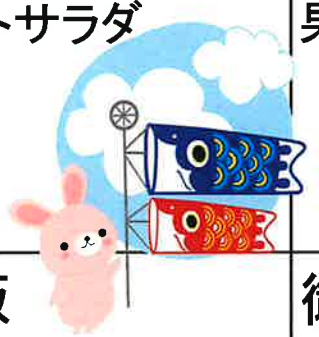


				5月 1日(木)	5月 2日(金)	5月 3日(土)	5月 4日(日)
朝				あんぱん ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 大根の煮物 青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜のコンソメ煮 オクラとひじきの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) チーズオムレツ 胡瓜とわかめの酢の物 牛乳
昼 食				御飯 すまし汁(卵豆腐) 豚肉の香味ダレかけ 青梗菜のツナ炒め 果物	御飯 味噌スープ ポテトコロッケ 白菜の旨煮 ミックスフルーツ	御飯 すまし汁(えのき) 鶏の唐揚げ 里芋の味噌煮 杏仁ムース	御飯 根菜汁 照りマヨチキン 茄子とシーチキンの煮物 果物
夕 食				御飯 味噌汁(厚揚げ) 鰯の煮つけ 人参とわかめの土佐煮 オクラの和え物	御飯 すまし汁(花麴) 鶏団子と野菜の煮物 はんぺんの含め煮 モヤシの和え物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 海老団子の中華あんかけ きんぴらごぼう しそ昆布和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) カレーのコンソメあんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンサラダ
お や つ				おはぎ	パンケーキ	青りんごゼリー	リンゴカステラ
				エネルギー 1605kcal 蛋白質 62.6g 脂質 37.8g 塩分 6.2g	エネルギー 1276kcal 蛋白質 47.4g 脂質 16.5g 塩分 8.6g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 47.3g 脂質 22.3g 塩分 10.1g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 62.9g 脂質 39.0g 塩分 8.2g



献立表



	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)	5月 11日(日)
朝	御飯 味噌汁(キャベツ) 切干大根の煮物 なめこおろし 牛乳	御飯 味噌汁(春菊) キャベツの煮物 白菜のお浸し 牛乳	ジャムパン アスパラのコンソメスープ ジャーマンポテト 牛乳	チョコパン ウインナーとじゃがいものコンソメ煮 人参と蒸しどりのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(なめこ) オムレツ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) トマトチキンビーンズ ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐の煮物 白菜のポン酢和え 牛乳
昼	オムライス コンソメスープ ハンバーグと海老のミックスフライ	中華丼 そうめん汁 ほうれん草のピーナッツ和え	御飯 味噌汁(もやし) 卵のキノコあんかけ キャベツとハムのカレー炒め	御飯 すまし汁(菜の花) 白身魚のあんかけ 筍とフキの煮物	御飯 すまし汁(はんぺん) 肉じゃが キャベツのおかか和え	御飯 味噌汁(里芋) 魚のレモン醤油蒸し 切干大根の炒め煮	桜ちらし あさり汁 あんかけ茶碗蒸し 果物
食	ポテトサラダ 	果物	果物	果物	果物	メロンフルーチェ	
夕	御飯 味噌汁(小松菜) チキンステーキ(チーズソース)	御飯 赤だし タラの野菜あんかけ	御飯 すまし汁(はんぺん) 鰯の味噌焼き	御飯 中華スープ(にら) 回鍋肉	御飯 すまし汁(豆腐) 鮭のあんかけ	御飯 すまし汁(えのき) 牛肉と豆腐の煮物	御飯 コンソメスープ(コーン) 鶏モモ肉の照り焼き
食	ほうれん草ソテー 果物	大根のそぼろあん 豆サラダ	かぼちゃの煮物 なの花の胡麻和え	焼売 春雨の酢の物	さつまいもの甘煮 ほうれん草の胡麻和え	冬瓜の煮物 なます	青梗菜とカニカマの煮物 モヤシの青じそ和え
おやつ	柏餅風	抹茶ゼリー	ドーナツ	マンゴープリン	しっとりまんじゅう	ヨーグルト	ストロベリーババロア
	エネルギー 1613kcal 蛋白質 64.0g 脂質 51.4g 塩分 10.5g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 64.8g 脂質 32.3g 塩分 8.9g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.4g 塩分 8.6g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.0g 塩分 8.0g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 50.2g 脂質 26.0g 塩分 7.7g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 58.6g 脂質 42.7g 塩分 7.7g	エネルギー 1257kcal 蛋白質 50.9g 脂質 22.8g 塩分 8.5g



献立表



	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)	5月 18日(日)
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜のコンソメ煮 ほうれん草の白和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 白菜の煮浸し 小松菜おかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) がんもの煮物 胡瓜の胡麻和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ たまごサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 肉団子の照り煮 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) ねぎ入り炒り卵 玉ねぎのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ キャベツサラダ 牛乳
昼 食	御飯 味噌汁(大根) 牛肉の卵とじ 里芋の煮物 白菜のゆかり和え	チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト 	かしわうどん 厚揚げの煮物 ひじきサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ギョーザ みかんフルーチェ	御飯 味噌汁(白菜) 鶏のから揚げ インゲンとちくわの煮物 なます	御飯 すまし汁(手まり麴) 白身魚フライ もやしとささみの炒め物 果物	御飯 すまし汁(はんぺん) 鶏と野菜の味噌炒め ほうれん草と揚げの煮浸し もずく和え
夕 食	御飯 オニオンスープ 鰯の梅煮 ひじき煮豆 果物	御飯 すまし汁(卵豆腐) 鰯の照り焼き さつま芋の煮物 オクラのなめ茸和え	御飯 すまし汁(えのき) 豆腐ハンバーグ ほうれん草の卵炒め 果物	御飯 味噌汁(小松菜) 焼き鯖のおろしかけ かぼちゃのいとし煮 オクラの青じそ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚の味噌焼き ささみとピーマン炒め 果物	御飯 コンソメスープ(枝豆) ポークチャップ じゃが芋の煮物 スパサラダ	御飯 味噌汁(春菊) 鮭の塩焼き 春雨とピーマン炒め 果物
おやつ	ぜんざい	プチシュー	ヨーグルト	水ようかん	酒まんじゅう	アセロラゼリー	グレープゼリー
	エネルギー 1473kcal 蛋白質 56.3g 脂質 31.6g 塩分 9.1g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 47.8g 脂質 27.8g 塩分 7.4g	エネルギー 1282kcal 蛋白質 52.2g 脂質 36.0g 塩分 9.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 49.4g 脂質 50.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 61.0g 脂質 27.1g 塩分 9.3g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39.0g 塩分 8.0g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 54.2g 脂質 21.5g 塩分 9.3g



献立表



	5月 19日(月)	5月 20日(火)	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)
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切干大根の煮物 人参と蒸しどりのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 大根のそぼろ煮 白菜のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜ソテー なの花と湯葉の和え物 牛乳	あんぱん ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 白菜クリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳
昼	御飯 味噌汁(じゃがいも) すき焼き オクラのおかか和え いちごフルーチェ	御飯 味噌汁(さつまいも) 鮭のムニエル風 冬瓜の葛煮 ほうれん草のナムル	チキンライス ポテトポタージュ チキンナゲット 果物	豆ごはん 味噌汁(かぼちゃ) ひらすの西京焼き 里芋と大根の煮物 フルーチェ	御飯 トマトスープ 魚のピカタ じゃが芋のツナ煮 果物	豚丼 味噌汁(根菜) 青梗菜とちくわの炒め煮 みかんフルーチェ	御飯 すまし汁(手まり麩) タラの野菜あんかけ 切昆布の煮物 大根サラダ
食	御飯 すまし汁(手まり麩) 鰯の山椒煮 茄子の味噌炒め うぐいす豆煮	御飯 すまし汁(かまぼこ) 和風おろしハンバーグ ブロッコリーとツナのソテー 果物	御飯 赤だし ホッケの塩焼き ごぼう炒め ピーマンのおかか和え	御飯 すまし汁(えのき) 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ煮 白菜の柚子味噌和え	御飯 味噌汁(もやし) 鶏肉とピーマン炒め ビーフンソテー キャベツのもろみ和	御飯 すまし汁(春菊) 海老の中華煮 ほうれん草サラダ 果物	御飯 コンソメスープ(コーン) つくねの煮物 胡瓜の梅和え 果物
おやつ	黒糖饅頭	りんごゼリー	デミケーキ	丸ボーロ	梅ゼリー	吹雪饅頭	ピーチゼリー
	エネルギー 1542kcal 蛋白質 56.7g 脂質 38.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1271kcal 蛋白質 49.8g 脂質 21.9g 塩分 8.0g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 51.8g 脂質 30.7g 塩分 10.1g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 58.6g 脂質 40.5g 塩分 6.2g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 51.9g 脂質 23.3g 塩分 8.7g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 50.4g 脂質 28.7g 塩分 10.1g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 50.8g 脂質 32.9g 塩分 7.2g



献立表



	5月 26日(月)	5月 27日(火)	5月 28日(水)	5月 29日(木)	5月 30日(金)	5月 31日(土)	
朝	御飯 味噌汁(オクラ) 大豆煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) がんもの煮物 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜のコンソメ煮 キャベツの和え物 牛乳	チョコパン ソーセージソテー マカロニサラダ 牛乳	キャロットパン 豆乳スープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(大根) 里芋と厚揚げの煮物 なめ茸おろし 牛乳	
昼 食	御飯 根菜汁 メンチカツ 山菜の煮物 果物	牛丼 味噌汁(じゃがいも) ツナと白菜の旨煮 果物	御飯 野菜汁 鰯の幽庵焼き 金平大根 ほうれん草のピーナッツ和え	御飯 味噌汁(えのき) チキンの青じそソース 冬瓜の煮物 玉ねぎの和風サラダ	塩ラーメン カニと豆腐のふんわり天 果物	御飯 すまし汁(はんぺん) 鮭のマヨ焼き 菜種和え 果物	
夕 食	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮浸し 菜の花の辛し和え	御飯 のっぺい汁風 ホッケの塩焼き 茄子の吉野煮 もやしとちくわのナムル	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) ぶりの甘酢あんかけ ひじき入りサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 高野豆腐の含め煮 ビーフンサラダ	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの葛煮 スパサラダ	
おやつ	ミルクプリン	ココア蒸しパン	オレンジゼリー	紫芋饅頭	ドーナツ	かぼちゃのババロア	
	エネルギー 1318kcal 蛋白質 49.4g 脂質 26.2g 塩分 9.3g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 50.6g 脂質 41.6g 塩分 7.6g	エネルギー 1289kcal 蛋白質 55.5g 脂質 24.5g 塩分 7.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 55.4g 脂質 41.8g 塩分 11.5g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 53.5g 脂質 30.1g 塩分 7.2g	