

献立表 5月 朝食

日	月	火	水	木	金	土																												
	1日	2日	3日	4日	5日	6日																												
	肉団子おろしソース マカロニサラダ のり佃煮 クワイの小エビ炒め 中華うり フルーツ	筑前煮 厚揚げのカニカマあん 味のり 真砂炒め 金時豆 フルーツ	生姜入り豆腐ステーキ 白菜の高菜炒め のり佃煮 たまねぎ棒 梅かつおザーサイ フルーツ	鶏肉の野菜炒め 豆サラダ 味のり 菜の花の煮浸し 味の花 フルーツ	大根のそぼろあん チャプチェ のり佃煮 花型さつま揚げ 三色豆 フルーツ	甘辛肉団子 なすの肉味噌炒め 味のり ハムのマリネ フルーツ おかずぜんまい																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分															
296	13.8	10.5	35.6	3.8	191	8.1	5.9	27.8	1.4	214	7.1	8.7	26.7	3.7	201	10.0	7.6	22.9	2.0	178	7.3	3.7	28.8	2.1	307	13.5	12.8	33.8	3.3					
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日																												
温野菜のトマト煮込み きのごソテー のり佃煮 人参のしりしり 煮豆 フルーツ	野菜炒め 煮物 味のり さつま芋サラダ コーン焼売 フルーツ	豆腐ステーキ 柚子あん 切干大根煮 のり佃煮 ポテトサラダ 中華うり フルーツ	ハムステーキ チャプチェ 味のり 大根サラダ オムレツ フルーツ	ミートボール れんこんサラダ のり佃煮 たまねぎ棒 金時豆 フルーツ	肉野菜炒め なすの肉味噌炒め 味のり 青梗菜のソテー 味の花 フルーツ	甘辛肉団子 ひじきの白和え のり佃煮 人参のしりしり 三色豆 フルーツ																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分					
146	5.6	2.8	25.8	2.2	194	5.5	8.0	24.9	1.7	214	5.7	11.0	22.7	2.5	225	7.7	11.7	22.3	2.2	304	14.2	9.5	40.1	3.5	210	6.5	11.6	20.1	2.1	289	14.9	9.5	36.4	3.3
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日																												
温野菜のトマト煮込み 煮物 味のり 大根とザーサイのナムル フルーツ 甘辛バーグ	筑前煮 白菜サラダ のり佃煮 真砂炒め ヒビン山菜 フルーツ	じゃがマゴオムレツ チャプチェ 味のり 花型さつま 金時豆 フルーツ	大根のそぼろあん フレンチサラダ のり佃煮 ウインナーソーセージ たまねぎ棒 フルーツ	ジャーマンポテト 胡麻キャベツサラダ 味のり ツナソテー 三色豆 フルーツ	肉団子おろしソース きのごソテー のり佃煮 白菜と竹輪の汐昆布和え フルーツ おかずぜんまい	ハムステーキ キャベツのサラダ 味のり 金平ごぼう 味の花 フルーツ																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分					
187	6.8	6.4	27.4	2.8	163	7.4	6.6	19.9	2.0	194	7.3	3.1	33.5	2.0	197	8.0	7.7	23.5	2.9	201	6.5	7.1	29.6	1.4	242	12.9	7.2	31.5	4.0	246	7.9	12.4	26.8	2.8
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日																												
温野菜のトマト煮込み イタリアンサラダ のり佃煮 人参のしりしり 金時豆 フルーツ	すき煮 フレンチサラダ 味のり 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ フルーツ	鶏肉の野菜炒め ひじきサラダ のり佃煮 真砂炒め うぐいす豆 フルーツ	大根のそぼろあん 小松菜と汐昆布の白和え 味のり 人参のしりしり ヒビン山菜 フルーツ	豆腐ステーキ チャプチェ のり佃煮 竹輪と若芽のめた フルーツ 塩麹金平	じゃがマゴオムレツ きのごソテー 味のり 金平ごぼう 三色豆 フルーツ	ミートボール 白菜サラダ のり佃煮 ひじきの炒り煮 梅かつおザーサイ フルーツ																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分					
166	5.2	5.5	25.1	1.9	222	11.7	9.8	23.1	3.0	195	7.3	8.7	23.2	2.3	138	5.8	5.4	16.8	1.7	246	7.2	9.1	34.1	3.6	191	7.0	3.5	33.7	2.2	231	12.5	8.5	27.0	3.2
28日	29日	30日	31日																															
ハムステーキ なすの肉味噌あん 味のり チンゲン菜の和え物 木耳きんぴら フルーツ	大根のそぼろあん 白菜のカニカマサラダ のり佃煮 ツナソテー 粗びきフランク フルーツ	鶏肉の野菜炒め 大根サラダ 味のり たまねぎ棒 三色豆 フルーツ	温野菜のトマト煮込み 切干大根煮 のり佃煮 フレンチサラダ コーン焼売 フルーツ																															
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分					
246	6.9	15.0	21.1	2.1	177	7.3	8.0	18.5	2.3	181	8.0	5.3	25.5	1.8	180	5.9	5.8	26.4	2.4															

〈備考〉

※栄養価の単位…エネルギー(kcal)/タンパク質(g)/脂質(g)/炭水化物(g)/塩分(g)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 5月 昼食

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	野菜豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 竹輪と若芽のめた 水餃子 釜炊き生姜 さつま芋のレモンあん	さつりコロッケ牛肉 ボンゴレスバゲティ 金平ごぼう 平焼き 小松菜のソテー 中華うり	豚肉と茄子の味噌炒め／春巻き 焼きビーフン 柚子香るコルスロー ミニ焼売 三色豆 竹輪の生姜天ぷら	鶏唐揚げ香味ソース／カレーコロッケ 田舎煮 青菜のコンソメソテー オムレツ 若芽の酢の物 ポテトサラダ	イカフライ／ハムマヨサラダフライ ツイストマカロニサラダ 大豆のトマト煮 ウインナーソーセージ 蒟蒻のピリ辛炒め わさび漬	オムレツ ミートソース キャベツサラダ 青梗菜のコンソメソテー 野菜コロッケ 木耳きんぴら クワイの中華炒め
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
	302 10.7 8.1 47.4 3.8	283 7.0 10.8 40.0 2.2	373 10.1 18.0 42.1 2.2	348 14.0 14.6 39.3 3.5	353 12.1 17.5 37.2 2.3	332 9.8 16.5 35.8 2.8
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
豆腐とすり身のふわふわ揚げ／ハンバーグ 竹の子の味噌炒め 大根サラダ 水餃子 味の花 青菜の塩胡椒炒め	かつ煮 チャブチェ れんこん金平 花さつま ハムのマリネ 角揚げ煮	ほっけの塩焼き／紫芋コロッケ ナポリタン 大豆煮 ミニ焼売 梅かつおザーサイ 白菜の塩昆布和え	ハンバーグ／南部竹輪天 筍と木耳の炒めもの 若芽のナムル 鹿の子こんにゃく 椎茸入り昆布きくらげ佃煮 さつま芋サラダ	アジフライ マカロニサラダ 昆布の炒め煮 甘辛肉団子 焼き合わせ 中華うり	チキン南蛮 ペペロンチーノ 小松菜の塩胡椒炒め 平焼き かぼちゃ煮 おかずぜんまい	ベーコンクリームフライ 中華春雨 切干大根煮 粗びきフランク つきこん金平 うぐいす豆
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
316 11.4 15.6 32.1 3.9	334 14.5 12.5 41.2 3.4	301 13.3 11.5 37.4 2.6	305 14.1 12.9 37.0 4.3	375 13.9 18.1 38.9 3.2	317 14.2 12.9 35.1 3.7	423 9.8 24.0 42.5 2.5
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
鯖の味噌あん／茄子の生姜醤油 かき揚げ 蓮根金平 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ なめたけ	ロースとんかつ 高菜スバゲティ 若芽の酢の物 かに風味焼売 竹輪煮 金時豆	絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き 焼きビーフン 金平ごぼう オムレツ 白菜のごま油炒め わさび菜のこ	牛肉コロッケ ひじきの五目煮 青梗菜と搾菜の炒め物 甘辛肉団子 釜炊き生姜 角揚げ煮	さわらの天ぷら 野菜甘酢あん 若竹煮 白菜のおかか和え 花天 中華風茄子の煮びたし ヒビン山菜	豚肉と木耳の玉子炒め／フランク天 山菜スバゲティ 大豆のトマト煮 コーン焼売 梅かつおザーサイ わさび漬	ミニハムカツ／うずらフライ チャブチェ 小松菜のコンソメソテー ウインナーソーセージ 三色豆 さつま芋のレモンあん
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
427 11.4 30.5 24.8 2.2	359 12.2 15.2 42.7 2.5	249 6.9 11.0 30.0 2.7	351 9.4 13.9 48.3 3.8	289 12.8 15.5 25.8 3.1	338 14.3 18.6 26.8 3.2	362 10.1 17.7 41.0 1.8
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
鶏天／竹輪天 あざりと大根の時雨煮 チンゲン菜の白胡椒炒め 平焼き 煮物 塩麩金平	ハンバーグ デミグラスソース ペンネアラビアータ 合鴨のマリネ あおさポテ 木耳きんぴら ゼリー	大判厚切りハムカツ 中華つま煮 マカロニサラダ 厚焼き玉子 青菜の炒め物 中華うり	肉焼売のチリソース 中華春雨 切干大根煮 春巻き 若芽のナムル うぐいす豆	豚肉のスタミナ炒め キャベツとハムのパスタ ピリ辛ツキコン 塩レモン香る一口ささみフライ ひじき煮 ポテトサラダ	白身魚フライマリネ 筍のそぼろ炒め 小松菜のソテー あらびきフランク 大豆の煮もの おかずぜんまい	肉団子の酢豚風／オムレツ ペペロンチーノ さつま芋サラダ ミニウインナー 味の花 たまねぎ棒
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
239 10.3 10.1 27.6 2.8	311 12.2 13.3 34.9 2.7	325 12.3 16.7 31.5 3.0	381 12.4 15.3 48.0 3.8	349 14.5 15.5 38.0 3.6	299 12.9 14.8 28.5 2.9	368 16.3 12.9 45.1 4.6
28日	29日	30日	31日			
豚肉とごぼうの甘辛煮／野菜コロッケ ツイストマカロニサラダ がんも煮 ミニ焼売 若芽の酢の物 味山菜	木の葉型メンチカツ 塩昆布とツナのパスタ 青梗菜のソテー オムレツ 煮物 かぼちゃ煮	ラビオリ サルサソース シルバーサラダ 小松菜のごま油炒め かに風味焼売 梅かつおザーサイ なめたけ	海老かつ 田舎煮 つきごんの味噌炒め フランク ポテトサラダ 甘辛肉団子			
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分			
348 11.5 15.4 39.8 2.8	382 12.7 16.6 45.8 3.1	235 6.9 10.7 27.0 2.4	337 12.3 15.7 37.0 3.3			

〈備考〉

※栄養価の単位…エネルギー(kcal)/タンパク質(g)/脂質(g)/炭水化物(g)/塩分(g)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 5月 夕食

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	アジフライ ひじきの五目煮 白菜のおかか和え フランク ポテトサラダ 揚げボール	チキン南蛮 あさりとお根の時雨煮 青梗菜の炒め物 厚焼き玉子 ビビンバ山菜 コーン焼売	ベーコンクリームフライ 山菜パゲティ 大豆のトマト煮 厚焼き玉子 粗びきフランク 青菜の炒め物 塩麹金平	鯖の味噌あん／茄子の生姜醤油 かき揚げ 蓮根金平 かに風味焼売 竹輪煮 椎茸入り昆布きくらげ佃煮	ロースとんかつ 高菜パゲティ 切干大根煮 ミニ焼売 かぼちゃ煮 中華うり	絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き 焼きビーフン 若芽のナムル ミニ焼売 白菜のごま油炒め 味山菜
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 306 11.2 14.4 32.8 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 329 14.7 15.3 31.5 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 393 11.3 24.9 31.7 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 475 13.5 31.9 33.7 3.0	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 329 12.0 15.6 34.5 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 221 5.8 10.4 26.2 2.7
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
牛肉コロッケ ペペロンチーノ 昆布の炒め煮 フランク 釜炊き生姜 タマゴサラダ	さわらの天ぷら 野菜甘酢あん ツイストマカロニサラダ 白菜のおかか和え 甘辛肉団子 塩麹金平 揚げボール	豚肉と木耳の玉子炒め／フランク天 シルバーサラダ 青梗菜の炒め物 春巻き ひじき煮 大学芋	ミニハマカツ／うずらフライ キャベツとハムのパスタ 小松菜のコンソメソテー コーン焼売 ビビンバ山菜 角揚げ煮	鶏天／竹輪天 あさりとお根の時雨煮 青菜の炒め物 厚焼き玉子 木耳きんぴら クワイの小エビ炒め	ハンバーグ デミグラスソース ペンネアラビアータ 合鴨のマリネ あおさポテト チンゲン菜の白胡椒炒め 春巻き	大判厚切りハムカツ 中華うま煮 マカロニサラダ オムレツ 若芽のナムル 塩麹金平
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 346 8.7 16.6 40.3 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 385 15.4 20.2 35.5 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 380 11.4 20.8 36.6 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 353 11.3 17.8 36.4 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 264 11.9 11.3 28.6 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 404 14.3 20.2 40.3 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 311 11.8 16.5 29.5 3.1
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
肉焼売のチリソース 塩昆布とツナの Pasta 小松菜のソテー 塩レモン香る一口ささみフライ 大豆の煮もの 釜炊き生姜	豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ ピリ辛ツキコン あらびきフランク 味の花 揚げボール	白身魚フライ ナポリタン さつま芋サラダ ミニ焼売 おかずぜんまい 人参のしりしり	木の葉型メンチカツ ペペロンチーノ 切干大根煮 フランク 小松菜の炒め物 タマゴサラダ	肉団子の酢豚風／オムレツ ツイストマカロニサラダ がんも煮 ミニウィンナー かぼちゃ煮 中華うり	豚肉とごぼうの甘辛煮／野菜コロッケ 中華春雨 青梗菜のソテー 水餃子 木耳きんぴら 真砂炒め	ラビオリ サルサソース 塩昆布とツナの Pasta つきごんの味噌炒め オムレツ 白菜のごま油炒め たまねぎ棒
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 400 16.8 16.8 44.5 4.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 290 13.3 12.1 31.3 4.0	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 374 10.7 18.0 41.2 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 425 13.8 22.1 42.5 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 361 15.8 15.9 37.1 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 268 8.4 10.4 34.1 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 258 10.6 8.2 35.3 3.6
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
海老かつ 焼きビーフン 小松菜のソテー フランク ポテトサラダ 釜炊き生姜	さつくりコロッケ牛肉 ボンゴレスパゲティ 金平ごぼう ウインナーソーセージ 椎茸入り昆布きくらげ佃煮 タマゴサラダ	野菜豆腐ハンバーグ キャベツサラダ 青梗菜のコンソメソテー 平焼き 釜炊き生姜 春巻き	鶏唐揚げ香味ソース／カレーコロッケ 田舎煮 大根サラダ ミニ焼売 白菜のごま油炒め 揚げボール	イカフライ／ハムマヨサラダフライ マカロニサラダ れんこん金平 甘辛肉団子 小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮	豚肉と茄子の味噌炒め／春巻き 焼きビーフン 青梗菜の炒め物 かに風味焼売 ポテトサラダ 塩麹金平	豆腐とすり身のふわふわ揚げ／ハンバーグ 中華春雨 柚子香るコールスロー 水餃子 ハムのマリネ 茄子の生姜醤油
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 274 8.8 12.5 31.3 2.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 334 9.0 15.7 41.1 2.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 314 12.0 14.8 33.6 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 372 14.8 16.4 40.5 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 376 12.3 17.3 43.9 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 349 8.3 18.3 35.8 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 349 10.4 18.7 34.3 3.4
28日	29日	30日	31日			
かつ煮 竹の子の味噌炒め 人参と白木耳の中華和え 花さつま おかずぜんまい 水餃子	アジフライ ひじきの五目煮 バターコーンソテー ウインナーソーセージ 蒟蒻のピリ辛炒め 釜炊き生姜	ベーコンクリームフライ 大豆のトマト煮 青菜のコンソメソテー 平焼き ビビンバ山菜 タマゴサラダ	ハンバーグ／とんかつ チャブチエ 白菜のおかか和え 厚焼き玉子 若芽の酢の物 春巻き			
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 297 13.5 12.3 33.4 3.0	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 285 10.6 11.1 35.4 3.0	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 375 10.3 26.2 25.6 2.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 429 18.7 22.6 38.1 3.1			

〈備考〉

※栄養価の単位…エネルギー(kcal)/タンパク質(g)/脂質(g)/炭水化物(g)/塩分(g)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。