


〇〇5月献立表〇〇

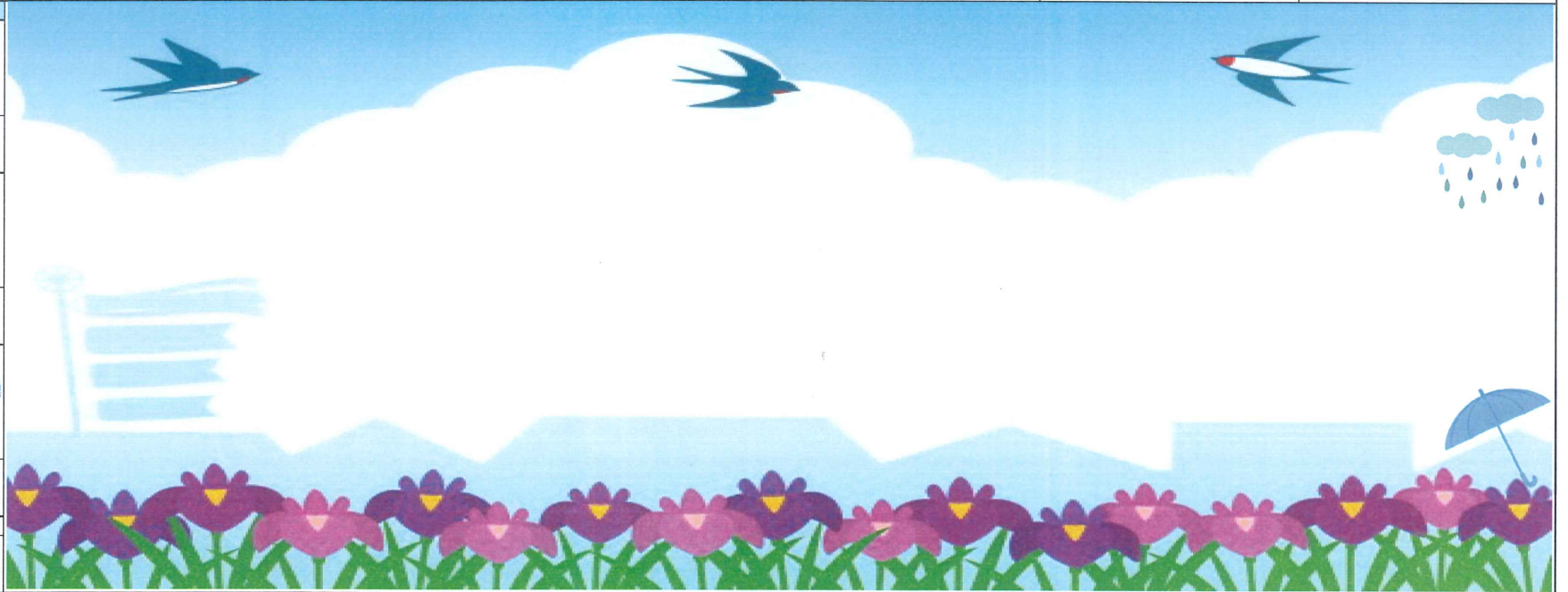
～今月の行事食～  
5/5(火) こどもの日 

朝食							1(金)		2(土)			
							御飯 がんもの含め煮 大根きんぴら 胡瓜とトマトの土佐酢和え すまし汁		御飯 ふんわり玉子えびあんかけ 春菊の胡麻和え 南瓜と枝豆のサラダ みそ汁			
							134kcal 炭水化物 69.0g たんぱく 10.2g 脂肪 5.7g 食塩相当量 2.2g	134kcal 炭水化物 70.1g たんぱく 12.0g 脂肪 6.2g 食塩相当量 2.1g				
							3(日)		4(月)		5(火)	
昼食							赤飯		御飯			
							アジの煮付け キャベツとツナの炒め物 うまい菜サラダ フルーツミックス すまし汁		豚肉のみぞれ煮 茄子と牛ひき肉のトマト煮 五目ひじき 抹茶パバロア みそ汁			
							134kcal 炭水化物 76.8g たんぱく 22.5g 脂肪 8.3g 食塩相当量 3.3g	134kcal 炭水化物 86.6g たんぱく 18.7g 脂肪 13.1g 食塩相当量 2.9g				
							6(水)		7(木)		8(金)	
夕食							御飯		御飯			
							牛肉とほうれん草の炒め物 里芋の田舎煮 冬瓜の冷やし鉢 ズッキーニのレモン風味サラダ みそ汁		たらカツ(オーロラソース) カリフラワーのクリーム煮 菜の花の辛子和え ごぼうとベーコンのソテー みそ汁			
							134kcal 炭水化物 84.3g たんぱく 17.8g 脂肪 20.3g 食塩相当量 3.4g	134kcal 炭水化物 81.9g たんぱく 17.6g 脂肪 14.2g 食塩相当量 3.3g				
							9(土)		10(日)		11(月)	
成分値							<-日合計>		<-日合計>			
							1405kcal 炭水化物 230.1g たんぱく 50.5g 脂肪 34.3g 食塩相当量 8.9g	1416kcal 炭水化物 238.6g たんぱく 48.3g 脂肪 33.5g 食塩相当量 8.3g				
							朝食		朝食		朝食	
							3(日)		4(月)		5(火)	
朝食							御飯		御飯			
							豆腐の野菜あんかけ 蓮根のカレー炒め 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁		炒り鶏 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁			
							134kcal 炭水化物 71.8g たんぱく 8.5g 脂肪 2.5g 食塩相当量 2.4g	134kcal 炭水化物 72.1g たんぱく 11.5g 脂肪 5.4g 食塩相当量 2.1g				
							6(水)		7(木)		8(金)	
昼食							御飯		御飯			
							アカウオの幽庵焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 小松菜の土佐和え キャベツとカニカマのサラダ みそ汁		えびカツ ハムと玉ねぎの玉子とじ 茄子のお浸し 大根のピリ辛漬け すまし汁			
							134kcal 炭水化物 73.7g たんぱく 24.3g 脂肪 8.3g 食塩相当量 3.0g	134kcal 炭水化物 79.9g たんぱく 16.2g 脂肪 11.0g 食塩相当量 2.8g				
							9(土)		10(日)		11(月)	
夕食							御飯		御飯			
							すき焼き煮 変わりだし巻玉子 茄子と鶏の梅だれ和え うぐいす豆 中華スープ		肉団子の酢豚風 かに焼売 わかめの中華ドレ和え 白菜の生姜和え 中華スープ			
							134kcal 炭水化物 100.3g たんぱく 20.8g 脂肪 16.9g 食塩相当量 3.7g	134kcal 炭水化物 101.6g たんぱく 16.9g 脂肪 10.3g 食塩相当量 3.7g				
							11(月)		12(月)		13(日)	
成分値							<-日合計>		<-日合計>			
							1427kcal 炭水化物 245.8g たんぱく 53.6g 脂肪 27.7g 食塩相当量 9.1g	1415kcal 炭水化物 253.6g たんぱく 44.6g 脂肪 26.7g 食塩相当量 8.6g				
							朝食		朝食		朝食	
							3(日)		4(月)		5(火)	
朝食							御飯		御飯			
							ジャーマンポテト 白菜と揚げの煮浸し なめこおろし和え みそ汁		サバの甘酢あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 ひじきと牛蒡の金平 マカロニサラダ すまし汁			
							134kcal 炭水化物 72.9g たんぱく 8.6g 脂肪 5.1g 食塩相当量 2.2g	134kcal 炭水化物 72.9g たんぱく 8.6g 脂肪 5.1g 食塩相当量 2.2g				
							6(水)		7(木)		8(金)	
昼食							御飯		御飯			
							肉そぼろ 南瓜シューマイ 白菜と竹輪の和え物 大根とハムの中華ドレサラダ		ステーキ ステーキ ステーキ ステーキ ステーキ			
							134kcal 炭水化物 80.6g たんぱく 23.2g 脂肪 20.1g 食塩相当量 3.9g	134kcal 炭水化物 82.5g たんぱく 21.9g 脂肪 7.3g 食塩相当量 3.0g				
							9(土)		10(日)		11(月)	
夕食							御飯		御飯			
							アジの揚げ浸し がんものみぞれ煮 菜の花のおかか和え 黒豆 みそ汁		唐揚げ甘酢ソース 枝豆腐の炊き合せ 筍とこんにゃくの炒り煮 わかめの青ドレサラダ コンソメスープ			
							134kcal 炭水化物 94.5g たんぱく 27.7g 脂肪 15.6g 食塩相当量 3.1g	134kcal 炭水化物 90.0g たんぱく 23.0g 脂肪 25.2g 食塩相当量 3.7g				
							11(月)		12(月)		13(日)	
成分値							<-日合計>		<-日合計>			
							1590kcal 炭水化物 216.2g たんぱく 66.0g 脂肪 55.0g 食塩相当量 8.9g	1502kcal 炭水化物 241.4g たんぱく 54.4g 脂肪 37.7g 食塩相当量 9.1g				
							朝食		朝食		朝食	
							3(日)		4(月)		5(火)	
朝食							御飯		御飯			
							厚揚げのおかか煮 小松菜の胡麻和え きゅうり漬け みそ汁		厚焼き玉子 かぶと油揚げの煮物 菜の花の白和え みそ汁			
							134kcal 炭水化物 68.9g たんぱく 9.5g 脂肪 5.2g 食塩相当量 2.4g	134kcal 炭水化物 69.2g たんぱく 13.4g 脂肪 9.1g 食塩相当量 2.2g				
							6(水)		7(木)		8(金)	
昼食							御飯		御飯			
							ステーキ ステーキ ステーキ ステーキ ステーキ		ステーキ ステーキ ステーキ ステーキ ステーキ			
							134kcal 炭水化物 80.6g たんぱく 23.2g 脂肪 20.1g 食塩相当量 3.9g	134kcal 炭水化物 82.5g たんぱく 21.9g 脂肪 7.3g 食塩相当量 3.0g				
							9(土)		10(日)		11(月)	
夕食							御飯		御飯			
							肉団子の酢豚風 かに焼売 わかめの中華ドレ和え 白菜の生姜和え 中華スープ		肉団子の酢豚風 かに焼売 わかめの中華ドレ和え 白菜の生姜和え 中華スープ			
							134kcal 炭水化物 101.6g たんぱく 16.9g 脂肪 10.3g 食塩相当量 3.7g	134kcal 炭水化物 101.6g たんぱく 16.9g 脂肪 10.3g 食塩相当量 3.7g				
							11(月)		12(月)		13(日)	
成分値							<-日合計>		<-日合計>			
							1418kcal 炭水化物 251.6g たんぱく 47.9g 脂肪 29.8g 食塩相当量 8.6g	1491kcal 炭水化物 250.3g たんぱく 49.1g 脂肪 37.2g 食塩相当量 8.7g				
							朝食		朝食		朝食	
							3(日)		4(月)		5(火)	

	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝食	御飯 豚肉と里芋の煮物 れんこんの洋風金平 キャバツの甘酢和え みそ汁	御飯 さつま揚げとほうれん草の炒め物 ブロッコリーとハムのソテー わかめとえびのサラダ みそ汁	御飯 ポイルドウィンナー 春菊のお浸し 鶏肉と人参のクリームー生姜和え みそ汁	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ 揚げ茄子と人参の煮物 おからのマヨサラダ すまし汁	御飯 キャバツとハムの玉子炒め オクラとコーンのツナ和え 三色ピーマンのマリネ コンソメスープ	御飯 焼き豆腐の煮奴 ほうれん草のお浸し ミモザサラダ すまし汁	御飯 アジの塩焼き 冬瓜の冷やし鉢 キャバツとわかめの味噌マヨネー和え すまし汁
	144kcal 377kcal 炭水化物 74.1g たんぱく 9.8g 脂肪 377mg 脂質 5.2g 食塩相当量 2.0g	144kcal 369kcal 炭水化物 69.6g たんぱく 13.3g 脂肪 262mg 脂質 4.6g 食塩相当量 2.5g	144kcal 456kcal 炭水化物 69.8g たんぱく 13.3g 脂肪 289mg 脂質 14.2g 食塩相当量 3.0g	144kcal 354kcal 炭水化物 66.0g たんぱく 10.0g 脂肪 312mg 脂質 6.6g 食塩相当量 1.8g	144kcal 399kcal 炭水化物 45.0g たんぱく 16.6g 脂肪 582mg 脂質 18.7g 食塩相当量 2.2g	144kcal 348kcal 炭水化物 67.6g たんぱく 10.8g 脂肪 213mg 脂質 4.7g 食塩相当量 2.2g	144kcal 366kcal 炭水化物 63.0g たんぱく 14.1g 脂肪 339mg 脂質 7.1g 食塩相当量 2.0g
昼食	御飯 肉団子のトマト煮 さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のじゃこ和え 大根サラダ すまし汁	御飯 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 のりだし巻玉子 オクラのおかか和え うずら豆 みそ汁	御飯 カラフトマスの南蛮漬け キャバツと焼豚のソテー ぜんまいと竹輪の炒り煮 わかめと玉子の生姜和え すまし汁	ぎつねうどん(関西風) じゃが芋コロッケ いんげんのピーナッツ和え ブロッコリーとコーンのサラダ	御飯 キタノメヌケのおろし煮 ふつくら高野の合せ煮 春菊のおかか和え 昆布豆 みそ汁	カツカレー さつま芋の彩り煮 オニオンサラダ	御飯 鶏肉の香味ソース 里芋の佃煮 筍と蒟の炊き合せ 人参マリネ みそ汁
	144kcal 493kcal 炭水化物 94.3g たんぱく 13.8g 脂肪 804mg 脂質 8.2g 食塩相当量 3.1g	144kcal 610kcal 炭水化物 108.3g たんぱく 20.7g 脂肪 550mg 脂質 11.3g 食塩相当量 3.7g	144kcal 507kcal 炭水化物 80.1g たんぱく 22.8g 脂肪 537mg 脂質 12.1g 食塩相当量 2.9g	144kcal 497kcal 炭水化物 79.1g たんぱく 14.2g 脂肪 315mg 脂質 14.6g 食塩相当量 3.3g	144kcal 520kcal 炭水化物 83.3g たんぱく 28.9g 脂肪 586mg 脂質 8.7g 食塩相当量 3.0g	144kcal 590kcal 炭水化物 99.7g たんぱく 14.1g 脂肪 575mg 脂質 15.8g 食塩相当量 3.3g	144kcal 531kcal 炭水化物 80.4g たんぱく 19.4g 脂肪 605mg 脂質 15.4g 食塩相当量 3.0g
夕食	御飯 牛しぐれ煮 五目炒り玉子 茄子のそぼろ煮 もずく酢 コンソメスープ	御飯 鯖ホッケの味噌焼き 三色いなり 金平ごぼう 菜の花のゴママヨサラダ すまし汁	御飯 オムレツ(ミートソース) 大豆のクリーム煮 小松菜とじゃこの和え物 長芋の梅肉かけ コンソメスープ	御飯 豚の梅生姜焼き 焼売 青菜と鮭の焼浸し ふじりんごゼリー みそ汁	御飯 鶏肉のチリソース炒め 木の葉南蛮 冬瓜のカニ風味あんかけ あさり高菜 みそ汁	御飯 豚肉の南蛮煮 ブレインオムレツ ひじきと蓮根の煮物 マスカットゼリー みそ汁	御飯 厚揚げ麻婆豆腐 春雨とハムのソテー 小松菜のピーナッツ和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え 中華スープ
	144kcal 609kcal 炭水化物 80.2g たんぱく 17.4g 脂肪 442mg 脂質 25.7g 食塩相当量 3.8g	144kcal 462kcal 炭水化物 69.9g たんぱく 22.6g 脂肪 470mg 脂質 11.3g 食塩相当量 2.6g	144kcal 469kcal 炭水化物 79.8g たんぱく 16.4g 脂肪 372mg 脂質 10.5g 食塩相当量 3.2g	144kcal 587kcal 炭水化物 89.1g たんぱく 23.6g 脂肪 528mg 脂質 16.0g 食塩相当量 3.8g	144kcal 494kcal 炭水化物 82.0g たんぱく 18.5g 脂肪 587mg 脂質 11.1g 食塩相当量 3.3g	144kcal 524kcal 炭水化物 78.6g たんぱく 20.1g 脂肪 507mg 脂質 14.6g 食塩相当量 2.9g	144kcal 544kcal 炭水化物 81.4g たんぱく 19.4g 脂肪 351mg 脂質 16.5g 食塩相当量 3.5g
成分値	<<一日合計>> 144kcal 1479kcal 炭水化物 248.6g たんぱく 41.0g 脂肪 1623mg 脂質 39.1g 食塩相当量 8.9g	<<一日合計>> 144kcal 1441kcal 炭水化物 247.8g たんぱく 56.6g 脂肪 1282mg 脂質 27.2g 食塩相当量 8.8g	<<一日合計>> 144kcal 1432kcal 炭水化物 229.7g たんぱく 52.5g 脂肪 1198mg 脂質 36.8g 食塩相当量 9.1g	<<一日合計>> 144kcal 1438kcal 炭水化物 234.2g たんぱく 47.8g 脂肪 1155mg 脂質 37.2g 食塩相当量 8.9g	<<一日合計>> 144kcal 1413kcal 炭水化物 210.3g たんぱく 64.0g 脂肪 1755mg 脂質 38.5g 食塩相当量 8.5g	<<一日合計>> 144kcal 1462kcal 炭水化物 245.9g たんぱく 45.0g 脂肪 1295mg 脂質 35.1g 食塩相当量 8.4g	<<一日合計>> 144kcal 1441kcal 炭水化物 224.8g たんぱく 52.9g 脂肪 1295mg 脂質 39.0g 食塩相当量 8.5g
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
朝食	御飯 白菜とあさりのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え ひじきと枝豆のサラダ みそ汁	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 揚げ茄子の煮物 紅白なます みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 カリフラワーのマリネ みそ汁	御飯 里芋とツナの煮物 いんげんと油揚げの煮物 スパゲティサラダ すまし汁	御飯 アンサンブルエッグ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 姫こうやの炊き合せ ブロッコリーのおかか和え キャバツの中華和え みそ汁	御飯 豚肉と大根のごま煮 蒟と油揚げの煮物 豆腐のイタリアンサラダ すまし汁
	144kcal 378kcal 炭水化物 67.8g たんぱく 13.4g 脂肪 340mg 脂質 6.5g 食塩相当量 2.4g	144kcal 353kcal 炭水化物 74.0g たんぱく 8.4g 脂肪 392mg 脂質 3.2g 食塩相当量 1.9g	144kcal 354kcal 炭水化物 71.8g たんぱく 9.1g 脂肪 319mg 脂質 3.9g 食塩相当量 2.3g	144kcal 370kcal 炭水化物 74.8g たんぱく 9.3g 脂肪 300mg 脂質 4.6g 食塩相当量 2.2g	144kcal 462kcal 炭水化物 47.6g たんぱく 18.3g 脂肪 525mg 脂質 24.0g 食塩相当量 1.9g	144kcal 347kcal 炭水化物 68.4g たんぱく 11.9g 脂肪 307mg 脂質 3.4g 食塩相当量 2.1g	144kcal 360kcal 炭水化物 64.8g たんぱく 10.6g 脂肪 320mg 脂質 6.9g 食塩相当量 1.9g
昼食	御飯 プリのしぐれ煮 ねぎ入りだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 わかめとじゃこの酢の物 みそ汁	御飯 豚肉と野菜の黒酢あん 海老焼売 春菊のナムル 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 シルバーの蒲焼き おでん風煮 菜の花のおかか和え ポテトサラダ 中華スープ	御飯 回鍋肉 大豆とベーコンのケチャップ炒め 茄子のおろし煮 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 ハヤシライス キャバツとウィンナーのソテー さつま芋とりんごのサラダ	御飯 イフシハンバーグ 南瓜のいとこ煮 小松菜の胡麻和え コーンとツナのサラダ コンソメスープ	御飯 焼きナポリタン ジャーマンポテト 青菜と貝柱の塩炒め ごぼうサラダ コンソメスープ
	144kcal 518kcal 炭水化物 74.3g たんぱく 24.9g 脂肪 497mg 脂質 15.1g 食塩相当量 3.1g	144kcal 587kcal 炭水化物 99.2g たんぱく 18.2g 脂肪 468mg 脂質 13.9g 食塩相当量 3.9g	144kcal 474kcal 炭水化物 73.1g たんぱく 23.4g 脂肪 546mg 脂質 11.0g 食塩相当量 2.7g	144kcal 546kcal 炭水化物 80.2g たんぱく 22.1g 脂肪 619mg 脂質 16.7g 食塩相当量 3.2g	144kcal 506kcal 炭水化物 84.7g たんぱく 16.6g 脂肪 461mg 脂質 13.0g 食塩相当量 3.6g	144kcal 516kcal 炭水化物 88.2g たんぱく 14.7g 脂肪 595mg 脂質 12.6g 食塩相当量 2.9g	144kcal 526kcal 炭水化物 68.9g たんぱく 12.2g 脂肪 363mg 脂質 21.8g 食塩相当量 4.6g
夕食	御飯 ジューシーハンバーグ スパゲティナポリタン 菜の花の辛子和え 鶏肉のみぞれ和え すまし汁	御飯 アカウオの西京焼き 筑前煮 キャバツのじゃこ和え ピーンズサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉のクリーム煮 かにかまオムレツ あさりのしぐれ煮 三色豆 コンソメスープ	御飯 黄金ガレイの唐揚げ(しょうゆ味) 厚揚げの柚子風味 こんにゃくの炒め煮 人参とひじきの白和え すまし汁	御飯 プリの利休焼き 餃子 チンゲン菜の辛子和え 大根のピリ辛漬け みそ汁	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 大豆のコンソメ煮 春菊とあさりのぬた わかめの青ドレサラダ 中華スープ	御飯 メンチカツ 里芋と蓮根のおかか煮 茄子のお浸し フルーツみつ豆 みそ汁
	144kcal 513kcal 炭水化物 79.3g たんぱく 23.5g 脂肪 261mg 脂質 12.2g 食塩相当量 3.3g	144kcal 476kcal 炭水化物 79.5g たんぱく 22.5g 脂肪 596mg 脂質 8.6g 食塩相当量 2.4g	144kcal 618kcal 炭水化物 96.5g たんぱく 26.4g 脂肪 497mg 脂質 14.6g 食塩相当量 3.3g	144kcal 494kcal 炭水化物 75.2g たんぱく 22.2g 脂肪 516mg 脂質 12.4g 食塩相当量 2.8g	144kcal 503kcal 炭水化物 74.9g たんぱく 21.9g 脂肪 623mg 脂質 15.0g 食塩相当量 2.6g	144kcal 579kcal 炭水化物 76.5g たんぱく 27.3g 脂肪 473mg 脂質 19.9g 食塩相当量 3.2g	144kcal 596kcal 炭水化物 92.8g たんぱく 15.4g 脂肪 487mg 脂質 18.3g 食塩相当量 2.7g
成分値	<<一日合計>> 144kcal 1409kcal 炭水化物 221.4g たんぱく 61.8g 脂肪 1098mg 脂質 33.8g 食塩相当量 8.8g	<<一日合計>> 144kcal 1416kcal 炭水化物 252.7g たんぱく 49.1g 脂肪 1456mg 脂質 25.7g 食塩相当量 8.2g	<<一日合計>> 144kcal 1446kcal 炭水化物 241.4g たんぱく 58.9g 脂肪 1362mg 脂質 29.5g 食塩相当量 8.3g	<<一日合計>> 144kcal 1410kcal 炭水化物 230.2g たんぱく 53.6g 脂肪 1435mg 脂質 33.7g 食塩相当量 8.2g	<<一日合計>> 144kcal 1471kcal 炭水化物 207.2g たんぱく 56.8g 脂肪 1609mg 脂質 52.0g 食塩相当量 7.5g	<<一日合計>> 144kcal 1442kcal 炭水化物 233.1g たんぱく 53.9g 脂肪 1375mg 脂質 35.9g 食塩相当量 8.2g	<<一日合計>> 144kcal 1482kcal 炭水化物 226.5g たんぱく 38.2g 脂肪 1170mg 脂質 47.0g 食塩相当量 9.2g

	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
朝食	御飯 チーズオムレツ いんげんの胡麻和え 白菜の生姜和え みそ汁 	御飯 ビーフン炒め チンゲン菜の中華煮 カリフラワーと豆のマスタードサラダ コンソメスープ	御飯 変わりだし巻玉子 菜の花の胡麻よごし カリフラワーと豆のマスタード みそ汁	御飯 豆腐の肉そぼろあんかけ きのこと油揚げの煮浸し キャベツのぬた すまし汁	御飯 じゃが芋のコーンクリーム煮 いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンのマリネ コンソメスープ 	御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮 切干大根の炒り煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁	御飯 炒り鶏 わかめの中華ドレ和え 冬瓜とベーコンのスープ煮 すまし汁
	133kcal - 375 kcal 炭水化物 66.2 g タンパク 11.7 g 脂肪 234 mg 脂質 7.2 g 食塩相当量 2.2 g	133kcal - 392 kcal 炭水化物 73.2 g タンパク 9.6 g 脂肪 311 mg 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.2 g	133kcal - 381 kcal 炭水化物 70.5 g タンパク 12.5 g 脂肪 353 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.3 g	133kcal - 371 kcal 炭水化物 71.3 g タンパク 11.0 g 脂肪 200 mg 脂質 5.4 g 食塩相当量 2.2 g	133kcal - 415 kcal 炭水化物 46.5 g タンパク 14.6 g 脂肪 570 mg 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g	133kcal - 362 kcal 炭水化物 69.5 g タンパク 9.5 g 脂肪 350 mg 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.0 g	133kcal - 351 kcal 炭水化物 68.1 g タンパク 9.5 g 脂肪 316 mg 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 さつまいとレーズンの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛漬け コンソメスープ	御飯 豚肉の香味ソース 南瓜コロッケ ほうれん草の三色和え 茄子の塩昆布和え 中華スープ	スパイシーチキンカレー ツナマカロニサラダ つぼ漬け りんごシロップ漬け 	菜飯 ハムカツ じゃが芋のうま煮 れんこんの金平 わかめとえびのサラダ みそ汁 	御飯 アカウオの煮付け けんちん煮 茄子とオクラの辛子和え 抹茶パバロア みそ汁	タコライス風 水餃子 二色和え 中華スープ 	御飯 牛とじ煮 厚揚げとえびの煮物 小松菜の柚子和え 長芋の梅肉かけ みそ汁
	133kcal - 525 kcal 炭水化物 95.3 g タンパク 21.1 g 脂肪 697 mg 脂質 8.6 g 食塩相当量 3.2 g	133kcal - 559 kcal 炭水化物 79.4 g タンパク 21.1 g 脂肪 525 mg 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g	133kcal - 503 kcal 炭水化物 90.3 g タンパク 12.2 g 脂肪 425 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.3 g	133kcal - 569 kcal 炭水化物 93.0 g タンパク 16.7 g 脂肪 417 mg 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.7 g	133kcal - 440 kcal 炭水化物 77.8 g タンパク 19.1 g 脂肪 478 mg 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.7 g	133kcal - 556 kcal 炭水化物 83.0 g タンパク 22.3 g 脂肪 558 mg 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.9 g	133kcal - 590 kcal 炭水化物 83.1 g タンパク 20.4 g 脂肪 423 mg 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.8 g
夕食	御飯 パーベキューチキン がんもの含め煮 ほうれん草のナムル 大根の柚子ドレサラダ すまし汁 	御飯 サワラの塩焼き 京合せ 蓮根のカレー炒め わかめの酢の物 みそ汁	御飯 牛肉の甘酢炒め かに焼売 茄子のそぼろ煮 白菜の柚子香和え 中華スープ	御飯 カラフトマスの塩焼き 桜えびしんじょの炊き合せ 小松菜の錦和え 白花豆 コンソメスープ 	御飯 ゆで豚胡麻味噌だれ さつまいととうずら豆の煮物 五目ひじき 菜の花のゴマヨサラダ コンソメスープ	御飯 サバの照焼き マカロニソテー 金平ごぼう カレーポテトサラダ コンソメスープ	御飯 肉じゃがコロッケ 春雨とそぼろの中華炒め チンゲン菜のじゃこ和え 昆布豆 みそ汁 
	133kcal - 563 kcal 炭水化物 75.8 g タンパク 23.3 g 脂肪 504 mg 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.6 g	133kcal - 523 kcal 炭水化物 75.4 g タンパク 24.8 g 脂肪 558 mg 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.3 g	133kcal - 631 kcal 炭水化物 91.3 g タンパク 17.9 g 脂肪 494 mg 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.4 g	133kcal - 530 kcal 炭水化物 81.9 g タンパク 24.2 g 脂肪 652 mg 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.6 g	133kcal - 596 kcal 炭水化物 100.1 g タンパク 22.0 g 脂肪 652 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.2 g	133kcal - 561 kcal 炭水化物 85.0 g タンパク 22.1 g 脂肪 441 mg 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.2 g	133kcal - 598 kcal 炭水化物 96.8 g タンパク 17.9 g 脂肪 400 mg 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
成分値	<-一日合計> 133kcal - 1463 kcal 炭水化物 237.3 g タンパク 56.1 g 脂肪 1435 mg 脂質 35.4 g 食塩相当量 9.0 g	<-一日合計> 133kcal - 1474 kcal 炭水化物 228.0 g タンパク 55.5 g 脂肪 1394 mg 脂質 41.2 g 食塩相当量 8.3 g	<-一日合計> 133kcal - 1515 kcal 炭水化物 252.1 g タンパク 42.6 g 脂肪 1272 mg 脂質 40.1 g 食塩相当量 8.0 g	<-一日合計> 133kcal - 1470 kcal 炭水化物 246.2 g タンパク 51.9 g 脂肪 1269 mg 脂質 33.1 g 食塩相当量 8.5 g	<-一日合計> 133kcal - 1451 kcal 炭水化物 224.4 g タンパク 55.7 g 脂肪 1700 mg 脂質 40.4 g 食塩相当量 7.5 g	<-一日合計> 133kcal - 1479 kcal 炭水化物 237.5 g タンパク 53.9 g 脂肪 1349 mg 脂質 39.6 g 食塩相当量 9.1 g	<-一日合計> 133kcal - 1539 kcal 炭水化物 248.0 g タンパク 47.8 g 脂肪 1139 mg 脂質 41.5 g 食塩相当量 8.7 g

31(日)	
朝食	御飯 縹ホッケの塩焼き ぜんまいと竹輪の炒り煮 大根サラダ すまし汁
	133kcal - 355 kcal 炭水化物 64.1 g タンパク 13.2 g 脂肪 303 mg 脂質 6.1 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	御飯 ミックスフライ 卵の花 ほうれん草と人参の胡麻和え 白菜のかおり和え すまし汁
	133kcal - 575 kcal 炭水化物 91.7 g タンパク 16.6 g 脂肪 547 mg 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ スパゲティナポリタン 春菊のお浸し 南瓜と枝豆のサラダ みそ汁 
	133kcal - 544 kcal 炭水化物 82.1 g タンパク 20.4 g 脂肪 577 mg 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g
成分値	<-一日合計> 133kcal - 1474 kcal 炭水化物 237.9 g タンパク 50.2 g 脂肪 1427 mg 脂質 39.5 g 食塩相当量 8.5 g



※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。