

☆5月の献立で一す☆

	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)	
昼食	カジキの梅肉焼き	醤油ラーメン	ロールキャベツ	チラシ寿司	ピースごはん	
	パンサンスウサラダ	大学芋	春雨とじゃこの酢の物	茶碗蒸し	鯖のはるうららホイル焼き	
	冷奴	豆腐サラダ	さつまいものシナモン風	揚げ茄子の山かけ	桜海老のかき揚げ	
	味噌汁		コーンポタージュスープ	つみれ汁	若竹煮	
	ご飯		ご飯		吸物(ぜんまい)	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
	E 534kcal P 24.5g F 16.8g S 3.9g	E 555kcal P 19.2g F 11.3g S 3.9g	E 617kcal P 20.9g F 12.4g S 3.7g	E 705kcal P 29.2g F 15.6g S 4.5g	E 586kcal P 30.8g F 13.2g S 4.9g	
おやつ	マドレーヌ	ガトーショコラ	シュークリーム	スイートポテト	柏餅	
夕食弁当	酢豚	鮭の生姜焼き	鯖の西京焼き	鶏肉のパン粉焼き	鶏ひき肉のマヨ焼き	
	ホトフ	じゃがいものきんぴら	大根のそぼろあんかけ	いんげんのおかか和え	竹輪の胡麻和え	
	いんげんの胡麻和え	コールスローサラダ	小松菜の菜種和え	切り干し大根の煮物	南瓜のカニあんかけ	
	E 560kcal P 21.9g F 20.1g S 3.5g	E 562kcal P 28.3g F 18.5g S 2.4g	E 511kcal P 22.8g F 15.9g S 2.2g	E 589kcal P 22.2g F 24.8g S 2.7g	E 533kcal P 23.7g F 20.1g S 1.7g	
	5/7(月)	5/8(火)	5/9(水)	5/10(木)	5/11(金)	
昼食	鮭の南蛮漬け	豆腐ステーキ	カニ玉	牛牛蒡のあんとうどん	鶏肉のピカタ	鉄火丼
	薩摩芋のいとこ煮	ひじきの煮物	茄子の田楽	厚焼き卵	じゃが芋の煮物	おでん
	キウイフルーツ	ほうれん草のくるみ和え	白菜の胡麻サラダ	海藻サラダ	胡瓜の梅おかか和え	もずくの酢の物
	味噌汁	味噌汁	中華スープ		ミネストローネ	吸物
	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 603kcal P 21.2g F 12.6g S 2.1g	E 574kcal P 20.1g F 15.7g S 1.7g	E 554kcal P 21.2g F 19.7g S 3.4g	E 677kcal P 23.0g F 30.8g S 6.1g	E 574kcal P 22.7g F 20.6g S 4.6g	E 602kcal P 33.5g F 7.5g S 4.1g
おやつ	たこ焼き	ホットケーキ	柏餅	ココアケーキ	チーズケーキ	コーヒーゼリー
夕食弁当	鯖のおろし煮	豚の角煮	鱈の照り焼き	おろしハンバーグ	スズキのアクアパッサア	牛肉のんにく炒め
	ブロッコリーのたらこ和え	温野菜サラダ	じゃが芋のツナ煮	南瓜の胡麻和え	ほうれん草の胡麻和え	切干大根の煮物
	卵の花炒り煮	里芋の柚子みそかけ	胡瓜の酢味噌和え(イカ)	青梗菜とムスの卵とじ	南瓜サラダ	白菜の胡麻和え
	E 572kcal P 21.8g F 27.8g S 2.1g	E 717kcal P 21.0g F 41.5g S 1.9g	E 488kcal P 23.1g F 13.6g S 2.0g	E 594kcal P 24.1g F 24.5g S 2.7g	E 457kcal P 22.6g F 14.7g S 2.7g	E 417kcal P 19.6g F 11.3g S 1.8g
	5/14(月)	5/15(火)	5/16(水)	5/17(木)	5/18(金)	
昼食	鱈の味噌漬け焼き	チャーハン	刺身盛り合わせ	エビフライ	とろろそば	ハンバーグ
	茶碗蒸し	餃子	里芋と鶏肉の煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	天ぷら	小松菜のおひたし
	切り干し大根の煮物	南瓜のシナモン風	メロン	バナナ	南瓜の煮付け	夏みかん
	吸物	中華スープ	のっぺい汁	コンメスープ		コーンクリームスープ
	ご飯		生姜ご飯	ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 596kcal P 27.4g F 21.2g S 3.2g	E 644kcal P 23.5g F 15.3g S 2.6g	E 625kcal P 30.6g F 9.7g S 3.6g	E 585kcal P 27.7g F 20.4g S 3.4g	E 615kcal P 25.2g F 14.8g S 6.7g	E 557kcal P 24.6g F 20.8g S 2.9g
おやつ	最中	栗饅頭	大福	水羊羹	饅頭	茶巾絞り
夕食弁当	豚の塩麹焼き	金目鯛の煮付け	鮭のムニエル	鯖の塩焼き	しゅうまい	カジキの和風ソテー
	茄子と竹輪のきんぴら	ポテトサラダ(コーン)	トマトサラダ	麻婆茄子	里芋の煮付け	高野豆腐の煮物
	薩摩芋の胡麻和え	春雨の炒め物	ピーマン炒め	胡瓜の酢の物	キャベツとツナのサツと煮	インディアンサラダ
	E 483kcal P 21.6g F 13.7g S 2.3g	E 521kcal P 20.7g F 14.5g S 1.9g	E 510kcal P 22.8g F 21.3g S 1.4g	E 522kcal P 19.3g F 25.0g S 1.8g	E 457kcal P 19.9g F 11.8g S 2.0g	E 440kcal P 20.2g F 12.2g S 1.5g
	5/21(月)	5/22(火)	5/23(水)	5/24(木)	5/25(金)	
昼食	とろろごはん	鱈の照り焼き	シーフードカレー	コロケ	八宝菜	味噌ラーメン
	豚の角煮	白和え	大豆サラダ	ゆで豚のマリネ	鯖と昆布の煮物	鶏のから揚げ
	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	ネーブル	メロン	メロン	茄子の生姜醤油和え
	びわ	味噌汁		味噌汁	中華スープ	
	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 850kcal P 23.3g F 39.8g S 2.4g	E 537kcal P 23.2g F 16.2g S 2.3g	E 776kcal P 31.1g F 26.2g S 4.4g	E 659kcal P 24.5g F 25.5g S 3.0g	E 539kcal P 23.0g F 10.8g S 2.6g	E 642kcal P 22.4g F 22.8g S 2.9g
おやつ	お汁粉	ホットケーキ	牡丹餅	アップルパイ	無花果ヨーグルトケーキ	せんべい盛り合わせ
夕食弁当	鶏肉のもろみ焼き	餃子	鰯の蒲焼き	野菜の肉巻き煮物	豚の味噌漬け焼き	メバルの煮付け
	ほうれん草の炒め物	胡瓜とじゃこの酢の物	大根と鶏肉煮物	ポテトサラダ	胡瓜の酢の物(イカ)	里芋の胡麻味噌煮
	ぬた	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え	五色脛	ブロッコリーの胡麻和え	キャベツの炒め物
	E 498kcal P 22.7g F 15.2g S 3.6g	E 497kcal P 15.7g F 9.5g S 1.4g	E 471kcal P 23.3g F 15.8g S 2.4g	E 474kcal P 16.1g F 17.3g S 1.6g	E 463kcal P 20.2g F 17.9g S 1.6g	E 466kcal P 23.6g F 11.3g S 2.3g
	5/28(月)	5/29(火)	5/30(水)	5/31(木)		
昼食	豚の生姜焼き	ちらし寿司		親子丼		
	ひじきの煮物	茶碗蒸し		こんにゃくのきんぴら		
	パイナップル	ほうれん草とえのきのお浸し		春雨サラダ		
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		
	ご飯					
	おまけ	おまけ		おまけ		
	E 552kcal P 20.3g F 17.3g S 3.0g	E 532kcal P 26.3g F 8.7g S 5.0g		E 636kcal P 25.7g F 18.4g S 2.5g		
おやつ	チョコパフェ	南瓜プリン	ピーチゼリー	あんどうナッツ		
夕食弁当	鮭の南蛮漬け	鮭の粕漬け焼き	鶏肉の粕漬け焼き	鯖の味噌煮		
	蓮根の煮物	肉じゃが	干草焼き	かぼちゃの煮付け		
	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	白菜と油揚げの和え物	胡瓜とかにかまのマヨ和え		
	E 555kcal P 20.2g F 20.4g S 2.1g	E 520kcal P 28.7g F 13.4g S 3.0g	E 467kcal P 23.4g F 20.1g S 1.6g	E 533kcal P 1.70g F 23.1g S 1.6g		

柏餅販売

たこ焼きの日

お菓子販売

昼から居酒屋



E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 S=食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。
 ※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますので早めにお召し上がりください。