

☆5月の献立で一す☆

		5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)		
昼食		醤油ラーメン	ロールしないキャベツ	チラシ寿司	ピースごはん		
		大学芋	春雨とじゃこの酢の物	茶碗蒸し	スズキのアクアパッツァ		
		豆腐サラダ	さつまいものシナモン風	揚げ茄子の山かけ	かき揚げ		
			コンポータージュース	鰯のつみれ汁	若竹煮		
			ご飯	おまけ	吸物		
おやつ		おまけ	おまけ	おまけ	柏餅		
夕食弁当		鮭の生姜焼き	鰯の西京焼き	鶏肉のパン粉焼き	鶏ひき肉のマヨ焼き		
		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		
		コールスローサラダ	小松菜の薬種和え	切り干し大根の煮物	南瓜の金平		
		エネルギー 524kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 516kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー 546kcal たんぱく質 21.6g		
		脂質 19.4g 食塩相当量 2.0g	脂質 16.5g 食塩相当量 2.2g	脂質 25.0g 食塩相当量 2.5g	脂質 22.4g 食塩相当量 1.8g		
	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)	
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	ミニおでん
		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	ご飯	ミネストローネ	吸物
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
おやつ							
夕食弁当		わらびもち	ホットケーキ	柏餅	ココアケーキ	シュークリーム	
		鯖のおろし煮	豚肉の柳川風	鱈の照り焼き	おろしハンバーグ	スズキのアクアパッツァ	牛肉のにんにく炒め
		ブロッコリーのたらこ和え	温野菜サラダ	肉じゃが	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)	青梗菜とハムの卵とじ	南瓜サラダ	白菜の胡麻和え
		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー 528kcal たんぱく質 18.1g	エネルギー 624kcal たんぱく質 28.3g	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 458kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 417kcal たんぱく質 19.3g
脂質 g 食塩相当量 g	脂質 20.9g 食塩相当量 1.9g	脂質 22.5g 食塩相当量 2.5g	脂質 26.9g 食塩相当量 2.1g	脂質 14.9g 食塩相当量 2.8g	脂質 11.4g 食塩相当量 1.7g		
	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)	
昼食		鱈の味噌漬け焼き	チャーハン	エビフライ	とろろそば	ハンバーグ	
		茶碗蒸し	から揚げ	ほうれん草のビーナッツ和え	天ぷら	小松菜のおひたし	
		大根サラダ	南瓜のシナモン風	ヤクルト	白菜の酢の物	キウイフルーツ	
		吸物	中華スープ	コンソメスープ	ご飯	コーンクリームスープ	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
おやつ							
夕食弁当		栗饅頭	南瓜の茶巾絞り	大福	水羊羹	饅頭	最中
		豚肉と大根の煮物	金目鯛の煮付け	鮭のムニエル	鯖の塩焼き	しゅうまい	カジキの和風ソーテー
		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	ビーフン炒め	胡瓜の酢の物	キャベツとソナのサツと煮	インディアンサラダ
		エネルギー 501kcal たんぱく質 17.9g	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.4g	エネルギー 475kcal たんぱく質 19.9g	エネルギー 511kcal たんぱく質 24.2g
脂質 16.2g 食塩相当量 1.7g	脂質 15.0g 食塩相当量 2.0g	脂質 21.8g 食塩相当量 1.4g	脂質 21.8g 食塩相当量 1.7g	脂質 12.8g 食塩相当量 2.0g	脂質 14.8g 食塩相当量 1.5g		
	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)	
昼食		とろろごはん	鱈の照り焼き	シーフードカレー	コロッケ	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	ささみサラダ	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	巣籠もり卵	ネーブル	メロン	茄子と胡瓜のサラダ
		ジョア	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
おやつ							
夕食弁当		鶏肉のもろみ焼き	餃子	鯛の蒲焼き	野菜の肉巻き煮物	豚の味噌漬け焼き	メバルの煮漬け
		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
		めた	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え	五色餅	ブロッコリーの胡麻和え	キャベツの炒め物
		エネルギー 501kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 507kcal たんぱく質 15.3g	エネルギー 448kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 475kcal たんぱく質 16.0g	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー 469kcal たんぱく質 23.7g
		脂質 15.3g 食塩相当量 3.6g	脂質 10.4g 食塩相当量 1.5g	脂質 13.1g 食塩相当量 2.2g	脂質 17.4g 食塩相当量 1.7g	脂質 17.8g 食塩相当量 1.6g	脂質 31.6g 食塩相当量 3.2g
	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)		
昼食		豚の生姜焼き	ちらし寿司	太刀魚の塩焼き	親子丼	チンジャオロース	  
		ひじきの煮物	茶碗蒸し	ぜんまいの煮物	こんにやくの煮物	薩摩芋のレモン煮	
		パイナップル	ほうれん草の胡麻和え	モロヘイヤの和え物	春雨サラダ	オレンジ	
		味噌汁	味噌汁	豚汁	味噌汁	中華スープ	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
おやつ							
夕食弁当		鯨の南蛮漬け	鮭の粕漬け焼き	鶏肉の粕漬け焼き	鯖の味噌漬け焼き	あんどうナッツ	
		蓮根の煮物	肉じゃが	干草焼き	かぼちゃの煮付け	二ろ海老玉	
		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	変わりきんぴら	
		エネルギー 554kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー 528kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 472kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16.8g	エネルギー 427kcal たんぱく質 23.3g	
		脂質 20.5g 食塩相当量 2.2g	脂質 14.3g 食塩相当量 3.0g	脂質 20.2g 食塩相当量 1.6g	脂質 25.2g 食塩相当量 1.6g	脂質 11.9g 食塩相当量 1.9g	

柏餅
販売

たこ焼きの日

昼から...

お菓子
販売



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お早めにお召し上がりください。