

5月のお献立

		5月1日(水曜日)	5月2日(木曜日)	5月3日(金曜日)	5月4日(土曜日)	5月5日(日曜日)	5月6日(月曜日)	5月7日(火曜日)
朝	基本	米飯 切り干し大根 茹でしらす たかな漬 みそ汁(じゃが芋・玉葱)	米飯 厚焼き卵 なすとジャコ含め煮 ふりかけ みそ汁(キャベツ・ねぎ)	米飯 ス克蘭ブルエッグ 五目豆 ふりかけ みそ汁(茄子・葉)	米飯 ウィンナーソーテー 人参のキンピラ しば漬け みそ汁(もやし・わかめ)	米飯 ホイルウインナー 野菜炒め ぬか漬け(きゅうり) みそ汁(南瓜・葉)	米飯 もやし炒め キャベツのごま和 桜大根 みそ汁(じゃが芋・葱)	米飯 鮭の塩焼(朝) アスパラのバター醤油ソテー たいみそ みそ汁(豆腐・なめこ)
		エネルギー 335 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 2.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 323 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 4.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.5 g 食塩 1.9 g
昼	基本	抹茶ごはん 天ぷら(エビ・薩摩ヒレ・マナシ) わびらごぼう みそ汁(麩・わかめ) りんご	米飯 豚肉のねぎ塩炒め 鯖の旨煮 大根なます みそ汁(しめじ・えのき)	ちらし寿司(鯖・エビ) 筍の土佐煮 青梗菜のゴマ和え みそ汁(豆腐・葱)	赤飯 鱈の塩麹焼き 肉じゃが ゆかり和え 清汁(麩・みつば)	カレーライス 福神漬・らっきょう サラダ(ブロッコリー・トマト・ツナ) フルーツヨーグルト	グリンピースご飯 鱈と厚揚げのおろし煮 酢味噌和え かきたま汁(みつば)	米飯 赤魚の塩麹焼き がんもの炊合わせ 茄子の香味炒め みそ汁(麩・ワカメ)
		エネルギー 518 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 24.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 25.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.4 g 食塩 3.2 g
3	基本	プリン 	スイスロール	酒蒸まんじゅう 	やわらかサブレ 	いちごババロア 	りんご蒸しパン	芋ようかん
		エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 8.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 5.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 7.8 g 食塩 0.1 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 1.8 g 食塩 0.3 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g
夕	基本	米飯 鰻のかば焼き ポテトサラダ ポン酢和え(菜ハ) みそ汁(茄子・葱)	米飯 西京焼(鯖) 豆腐の蟹あんかけ 青菜のドレッシング和え みそ汁(玉葱・油揚げ)	米飯 豚しゃぶ 竹輪の二色揚げ もやしのワビ醤油和 かきたま汁(みつば)	米飯 メンチカツ かぼちゃサラダ オレンジ みそ汁(生揚げ・青梗菜)	米飯 菜の煮付け 卵の花炒り煮 わかめの和え物 豚汁	米飯 ロースのBBQソース焼き 筍とあらめの煮物 もやしと青菜の梅肉和え みそ汁(南瓜・葱)	親子丼 白和え シュス入り和風オムレツ みそ汁(じゃが芋・葱)
		エネルギー 497 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 15.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 14.8 g 食塩 4.4 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 18.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 24.2 g 食塩 4.7 g
栄養価計		エネルギー 1457 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 39.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 52.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 33.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 50.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 62.6 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 36.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 47.2 g 食塩 9.8 g

5月のお献立

		5月8日(水曜日)	5月9日(木曜日)	5月10日(金曜日)	5月11日(土曜日)	5月12日(日曜日)	5月13日(月曜日)	5月14日(火曜日)
朝	基本	米飯 さやえんどうの卵とじ ほうれん草の磯辺和え ふりかけ みそ汁(茄子・カブ)	米飯 カレー風味炒め キャベツのソテー和え のり佃煮 みそ汁(里芋・葱)	米飯 薩摩揚げの生姜煮 隠元のごま和 白花豆 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	米飯 白はんぺんのあっさり炒め ゆず和え 刻みたくあん みそ汁(絹さや・油揚げ)	米飯 厚焼き卵 ハムとキャベツのソテー 三色豆 みそ汁(三つ葉・南瓜)	米飯 ポイルウインナー 二色玉葱のソテー たいみそ みそ汁(葱・舞茸)	米飯 はんぺんの生姜醤油 ハムとキャベツのソテー 桜大根 みそ汁(なめこ・菜)
		エネルギー 304 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 3.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 327 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 5.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.5 g 食塩 3.7 g
昼	基本	チャーハン 竹輪の生姜煮 和風コールスロー 干しエビのスープ	米飯 チンジャオロース(豚) 小松菜のナムル じゃが芋の白煮 玉子スープ	米飯 アジフライ ひじき煮 冷豆腐 みそ汁(えのき・絹さや)	米飯 たらのカレー風味から揚げ 切干大根煮 ひじきのサラダ みそ汁(南瓜・三つ葉)	ねぎとろ丼 里芋の煮ころがし なたね和え みそ汁(わかめ・しめじ)	生姜入りあんかけうどん 豆腐 香味だれ ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ(甘夏缶)	米飯 豚バラとスナップえんどうの卵とじ さつまいもサラダ キャベツのごま生姜和え みそ汁(豆腐・油揚げ)
		エネルギー 792 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 11.6 g 食塩 5.1 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 3.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 832 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 41.1 g 食塩 4.9 g
3	基本	チョコレートムース	お汁粉	コーヒーゼリー	ワッフル	カステラ 	ハウンドケーキ	抹茶かんの練乳がけ
		エネルギー 104 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 6.6 g 食塩 0.0 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 1.7 g 食塩 0.0 g	エネルギー 67 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 2.6 g 食塩 0.0 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 88 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.4 g 食塩 0.1 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 6.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 65 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 1.1 g 食塩 0.0 g
夕	基本	米飯 かれいのおろし煮 新じゃがとウインナーの炒め たたききゅうり みそ汁(なめこ・葉大根)	米飯 鯖の煮付け 青菜のソテー さつまいもサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	米飯 麻婆茄子 ササミと玉葱のソテー和え 金平れんこん かきたま汁	米飯 肉だんご ポテトサラダ 小松菜と生揚げの煮物 みそ汁(もやし・わかめ)	米飯 肉味噌豆腐 玉葱のあっさり炒め マカロニサラダ 清汁(加工・葉)	米飯 チーズハンペンフライ キャベツのソテー 三色和え みそ汁(豆腐・葉大根)	米飯 かに玉あんかけ 炊合わせ 胡瓜とミョウガの和え物 みそ汁(麩・ねぎ)
		エネルギー 490 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 24.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 19.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 35.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 25.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 26.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.6 g 食塩 3.7 g
栄養価計		エネルギー 1690 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 35.5 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 41.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 43.0 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 54.6 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 42.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 65.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 61.3 g 食塩 12.3 g

5月のお献立

		5月15日(水曜日)	5月16日(木曜日)	5月17日(金曜日)	5月18日(土曜日)	5月19日(日曜日)	5月20日(月曜日)	5月21日(火曜日)
朝	基本	米飯 ジャーマンポテト キャベツのしそ和え ふりかけ みそ汁(切干大根・葱)	米飯 いわしかつお煮 野菜炒め きゅうり漬け みそ汁(茄子・カワル)	米飯 ウイナーと法蓮草のソテー 薩摩揚げの煮物 しば漬け みそ汁(玉葱・ワカメ)	米飯 鰯の塩焼(朝) なすとジャコ含め煮 ふりかけ みそ汁(もやし・菜)	米飯 ポルウィンナー 野菜サラダ ふりかけ(瀬戸風味) みそ汁(長ネギ・油揚げ)	米飯 鮭の塩焼(朝) 磯辺和え 練り梅 みそ汁(じゃが芋・玉葱)	米飯 ビーマンと薩摩揚げの炒め しらすおろし 漬物(きゅうり) みそ汁(薩摩芋・葱)
		エネルギー 402 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 19.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 5.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 3.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 2.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.3 g 食塩 3.0 g
昼	基本	筍ご飯 揚げ出し豆腐 えびのもやし炒め みそ汁(えのき・長葱)	米飯 コロケ 絹さやと卵のあっさり炒め 黒はんぺんとしらたきの煮物 みそ汁(玉葱・油揚げ)	米飯 クリームシチュー きのこソテー グリーンソテー りんご	米飯 ぶりのみそ照り焼き 南瓜ベークソテー キャベツのカカ和 みそ汁(麩・絹さや)	米飯 枝豆入り手作りさつまあげ しゅうまい 小松菜とトマトのサラダ みそ汁(茄子・葱)	米飯 生揚げの五目煮 大学芋 ごま酢和え 清汁(豆腐・カワル)	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の酢の物 みそ汁(ワカメ・油揚げ)
		エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 28.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 22.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 24.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 700 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 33.8 g 食塩 4.4 g
3	基本	ココアワッフル	チーズ蒸しパン	水羊羹	くろ棒	ワッフル	ヨーグルトムース	みたらし団子
		エネルギー 102 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 3.9 g 食塩 0.5 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 9.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 1.4 g 食塩 0.7 g
夕	基本	米飯 鰯のかば焼き ビーフソテー お浸し(ほうれんそう) みそ汁(もやし・人参)	米飯 鶏のきじ焼き 茄子とビーマンのみそ煮 大根なます みそ汁(しめじ・椎茸)	米飯 鰹の黄身焼き ひじき煮 白和え みそ汁(卵白・絹さや)	米飯 豚の生姜焼き 卵の花炒り煮 小松菜の胡麻和え みそ汁(葱・ワカメ)	米飯 法華の塩焼き チャンプル ぼん酢和え みそ汁(里芋・絹さや)	米飯 豚肉の西京漬け 昆布豆 カニサラダ 卵スープ	米飯 エビ玉 ナムル 杏仁豆腐 春雨スープ
		エネルギー 469 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 28.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 12.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.1 g 食塩 2.9 g
栄養価計		エネルギー 1399 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 42.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 60.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 49.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 54.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 59.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 49.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 53.6 g 食塩 11.0 g

5月のお献立

		5月22日(水曜日)	5月23日(木曜日)	5月24日(金曜日)	5月25日(土曜日)	5月26日(日曜日)	5月27日(月曜日)	5月28日(火曜日)
朝	基本	米飯 あらめと竹輪の煮物 ドレッシング和え 金時豆 みそ汁(もやし・葉)	米飯 厚焼き卵 キャベツホウ ふりかけ みそ汁(玉葱・油揚げ)	米飯 切干大根煮 ツナ和え うぐいす豆 みそ汁(豆腐・葱)	米飯 加チャのそぼろ煮 三色和え ふりかけ みそ汁(じゃが芋・葱)	米飯 ジャーマンポテト コーンサラダ のり佃煮 みそ汁(もやし・人参)	米飯 白はんぺんのふわふわ煮 玉葱のあっさり炒め ふりかけ みそ汁(しめじ・油揚げ)	米飯 鯖の塩焼(朝) ほうれん草の炒め 桜大根 みそ汁(南瓜・三つ葉)
		エネルギー 398 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 6.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 4.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 2.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.1 g
昼	基本	米飯 豚こまボール 青菜の卵炒め 大根とツナのサラダ みそ汁(南瓜・三つ葉)	米飯 黒はんぺんフライ 筑前煮 ごま豆腐 みそ汁(キャベツ・わかめ)	米飯 鯖の照り焼き 青菜とベーコンの炒め物 ひじきとしらすの炒り豆腐 みそ汁(玉葱・絹さや)	米飯 肉豆腐 ブロッコリーの卵炒め りんご 沢煮椀(牛蒡・人参・椎茸)	米飯 野菜炒め 豆腐の蟹あんかけ さつま芋のあめかけ みそ汁(ワカメ・葉)	米飯 鱈のあんかけ 生揚げの煮物 レタスの磯和え みそ汁(玉葱・水菜)	米飯 フリッター2 なすの生姜煮 コールスローサラダ みそ汁(花麩・しめじ)
		エネルギー 720 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 29.5 g 食塩 4.2 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 28.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 24.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 26.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.4 g 食塩 3.4 g
3	基本	酒蒸まんじゅう	甘夏ゼリー	クリームあんみつ	黒糖まんじゅう	やわらかサブレ	乳菓まんじゅう	牛乳かん
		エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 6.9 g 食塩 0.0 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 5.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 29 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 73 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g
夕	基本	米飯 鯖の山椒焼き じゃが煮 なすとみょうがの揉み漬け みそ汁(キャベツ・葱)	米飯 たらの南蛮蒸し焼き 法蓮草のソテー かぼちゃサラダ みそ汁(貝割れ・しめじ)	米飯 鶏のBBQソース焼き なすの揚げ浸し カメと玉葱の和え物 清汁(蒸し蒲鉾・水菜)	米飯 鮭の生姜風味から揚げ ポテトサラダ 酢味噌和え みそ汁(油揚げ・葉大根)	米飯 ハンバーグ マカロニサラダ メロン 卵スープ	米飯 茄子と豚肉の味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ 塩もみ(胡瓜・人参・キャベツ) 清汁(カニ・カイワレ)	米飯 赤魚の煮付け ビーフソテー なばなの胡麻和え みそ汁(油揚げ・玉葱)
		エネルギー 446 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 12.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 665 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 30.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 30.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 13.9 g 食塩 2.0 g
栄養価計		エネルギー 1666 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 50.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 52.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 51.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 47.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 61.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 50.4 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 43.9 g 食塩 7.6 g

5月のお献立

		5月29日(水曜日)	5月30日(木曜日)	5月31日(金曜日)	6月1日(土曜日)	6月2日(日曜日)	6月3日(月曜日)	6月4日(火曜日)
朝	基本	米飯 厚焼き卵 ムとキャベツのソテー のり佃煮 みそ汁(薩摩芋・三つ葉)	米飯 目玉焼き せん切レタスのしらす和 練り梅 みそ汁(えのき・葱)	米飯 ウイナの野菜炒め 鮭フレーク 昆布佃煮 みそ汁(茄子・葱)				
		エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.1 g 食塩 3.1 g				
昼	基本	米飯 ほうれん草と鮭の和風カレー炒め 炒り豆腐 牛蒡と大根の揚げ みそ汁(茄子・葱)	米飯 メンチカツ 小松菜の煮浸し ごま豆腐 みそ汁(もやし・水菜)	米飯 ぶりのみそ照り焼き 五目卵焼き サラダ 清汁(素麺・三つ葉)				
		エネルギー 635 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 25.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 21.4 g 食塩 4.1 g				
3	基本	今川焼	ココアパウンドケーキ	プリン				
		エネルギー 109 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 9.6 g 食塩 0.3 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.2 g				
夕	基本	米飯 鶏の唐揚げ 信田煮 春雨揚げ 味噌汁(麩・絹さや)	米飯 刺身(まぐろ) チャンプル もみ漬け みそ汁(油揚げ・カワラ)	米飯 酢鶏 じゃが/パタコーン オレンジ みそ汁(玉葱・絹さや)				
		エネルギー 497 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.1 g				
栄養価計		エネルギー 1689 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 52.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 50.2 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 61.8 g 食塩 9.5 g				