



予定献立表



		5月1日(金)	5月2日(土)
朝食		ご飯 和風スクランブルエッグ 金山寺みそ みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食		ご飯 さわらのバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(大根・大根葉)	ご飯 照り焼きチキン カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(小松菜・ベーコン)
おやつ		どらやき(カスタード)	オレンジゼリー
夕食		ご飯 松風焼き 付)いんげん なすの炒め物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ほっけの七味焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 長芋とろろ
栄養価	エネルギー 1623kcal タンパク質 69.2g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1513kcal タンパク質 65.0g 食塩相当量 6.6g	

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	ご飯 ウィナーソテー のり佃煮 <small>みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)</small> カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳	バターロール (マーガリン) <small>お魚ソーセージと青菜の炒め物</small> みそ汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳 <small>(パン禁: たいみそ)</small>	ご飯 豆腐チャンプル ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 だし巻卵 付)チンゲン菜 うめびしお みそ汁(さつま芋・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 金山寺みそ みそ汁(里芋・ワカメ) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 さばのみそ焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(ミックス) お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ(パイン) みそ汁(もやし・畑菜)	オムライス えびフライ&ハンバーグ プリン風デザート <small>コンソメスープ(しろな・玉葱)</small>	ご飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(春雨・ワカメ)	ご飯 さわらのごま味噌焼き かぶのくず煮 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(しめじ・うずまき麩)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ缶(キウイ)	ご飯 メバルの生姜煮 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(ミカン) みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)
おやつ	チョコ菓子	杏仁デザート	おまんじゅう	白い風船	プリン	クレープ	おまんじゅう
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)南瓜・オクラ 豚肉と根菜の炒め物 温泉卵	ご飯 豚肉の玉葱ソースかけ 付)ピーマン 大根と油揚げの煮物 キャベツの磯和え	ご飯 あじの香味焼き 付)人参きんぴら 里芋の煮っころがし ブロッコリーのゆず醤油和え	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜のなめたけ和え	ご飯 さばの七味焼き 付)しろな 肉じゃが オクラのおかかポン酢和え	ご飯 <small>豚肉とピーマンのオイスターソース炒め</small> かに焼売 キャベツの塩昆布和え
栄養価	エネルギー 1629kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1733kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1581kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1637kcal
	タンパク質 66.7 g	タンパク質 69.6 g	タンパク質 65.4 g	タンパク質 71.0 g	タンパク質 65.0 g	タンパク質 68.7 g	タンパク質 71.8 g
	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 9 g	食塩相当量 6.8 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 9.2 g	食塩相当量 6.9 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 卵とじ たいみそ みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳	クリームパン ウインナーソーテ みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	ご飯 がんと大根の煮物 のり佃煮 みそ汁(里芋・長葱) カルシウム牛乳	ご飯 ミートボール 付)畑菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(かぶ・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 うめびしお みそ汁(じゃが芋・玉葱) カルシウム牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・畑菜) カルシウム牛乳
昼食	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・椎茸)	ご飯 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(大根・大根葉)	ご飯 ほっけのねぎ醤油焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・わかめ)	炒飯 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ いちごゼリー 中華スープ(フケ・ソ菜・椎茸)	ご飯 フライ二種盛り 冬瓜の信田煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・貝割)	ご飯 ますの西京焼き さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(小松菜・えのき)	きつねそば 天ぷら二種盛り 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)
おやつ	やわらかおかき	梨ゼリー	抹茶パンケーキ	おせんべい	チョコムース	野菜ゼリー	バームクーヘン
夕食	ご飯 しいらのトマトソース 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め 白菜サラダ	ご飯 あじの塩麴焼き 付)オクラ・花人参 青梗菜の炒め物 冷奴	ご飯 ミートローフ 付)パスタ かぶのコンソメ煮 カリフラワーサラダ	ご飯 さわらの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 菜の花のくるみ和え	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう ほうれん草とツナの和え物	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 青梗菜とカニカマのお浸し	ご飯 さばの南部焼き 付)しろな ひじきの煮物 キャベツのレモンサラダ
栄養価	エネルギー 1597kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1604kcal	エネルギー 1543kcal
	タンパク質 63.2 g	タンパク質 62.9 g	タンパク質 64.3 g	タンパク質 63.3 g	タンパク質 64.4 g	タンパク質 69.7 g	タンパク質 59.0 g
	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 8.0 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.4 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食	ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 お魚ソーセージの炒め物 ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・かぶ葉) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) オムレツ 付)ブロッコリー みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳 (パン禁:たいみそ)	ご飯 さつま揚げと青菜の炒め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め うめびしお みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 お揚げの卵とじ のり佃煮 みそ汁(里芋・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 がんとかぶの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しろな・うずまき麩) カルシウム牛乳
昼食	豆御飯 赤魚の野菜あんかけ 菜の花のピーナッツ和え フルーツ缶(ミカン) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 ハンバーグ カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ缶(キウイ) コーンポタージュ	ご飯 あじの七味焼き 里芋とちくわの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ご飯 マトウダイのバター醤油焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワケ)	ご飯 鶏肉のタルタル焼き ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・かぶ葉)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
おやつ	きなこプリン	ロールケーキ	メロンムース	やわらかおかき	どらやき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー
夕食	ご飯 豚肉の葱塩炒め 青梗菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ	ご飯 しいらのバジル焼き 付)ピーマン 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん ぜんまい煮 ほうれん草の白和え	ご飯 千草焼き なすの煮物 カリフラワーの和え物	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 二色浸し	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 付)いんげん かぼちゃの煮物 大根の香味和え	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ ふきの煮物 ほうれん草のごま和え
栄養価	エネルギー 1645kcal	エネルギー 1586kcal	エネルギー 1624kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1576kcal
	タンパク質 71.5g	タンパク質 58.5g	タンパク質 66.1g	タンパク質 69.7g	タンパク質 65.8g	タンパク質 62.9g	タンパク質 66.9g
	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 7.3g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 7.3g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
朝食	ご飯 炒り豆腐 うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)畑菜 ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・しめじ) カルシウム牛乳	チョコパン 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) カルシウム牛乳 (パン禁:のり佃煮)	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 たいみそ みそ汁(さつま芋・長葱) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・玉葱) カルシウム牛乳	ご飯 卵とじ 金山寺みそ みそ汁(豆腐・ワケ) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 さわらの金山寺味噌焼き 卵豆腐のあんかけ フルーツ缶(白桃) お吸物(かまぼこ・ねぎ)	ご飯 さばの煮付け 菜の花の酢みそがけ フルーツ(バナナ) お吸物(うずまき麩・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 フルーツ缶(キウイ) 中華スープ(春雨・ワケ)	ご飯 あじの南蛮漬け なすの揚げ浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ 桃ゼリー コンソメスープ(小松菜・えのき)	ご飯 黄金かれいのおろし煮 ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白菜・貝割)	ご飯 チキンカツ 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)
おやつ	蒸しパンケーキ	黒糖饅頭	抹茶プリン	オレンジゼリー	シュークリーム	チョコ菓子	杏仁デザート
夕食	ご飯 メンチカツ 付)温野菜 きんぴらごぼう 白菜の磯和え	ご飯 鶏肉のチーズソース 付)いんげん ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)ブロッコリー レバーの炒め物 キャベツのゆかり和え	ご飯 肉豆腐 温泉卵 畑菜のおかか和え	ご飯 ますの生姜醤油焼き 付)オクラ 切干大根の煮物 ほうれん草としめじの和え物	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 付)青梗菜 里芋の煮っころがし いんげんの和風マヨ和え	ご飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和え
栄養価	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1629kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1500kcal
	タンパク質 60.8g	タンパク質 67.2g	タンパク質 78.0g	タンパク質 70.1g	タンパク質 64.4g	タンパク質 64.8g	タンパク質 63.1g
	食塩相当量 8.2g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 7.3g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 7.8g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 7.0g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	5月31日(日)	
朝食	ご飯 里芋のそぼろ煮 うめびしお みそ汁(もやし・かぶ葉) カルシウム牛乳	
昼食	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・油揚げ)	
おやつ	おまんじゅう	
夕食	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ピーマン 高野豆腐の含め煮 しろなの磯和え	
栄養価	エネルギー 1607kcal	
	タンパク質 69.6 g	
	食塩相当量 7.2 g	

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。