



# 5月の献立



	04月30日(月)	05月01日(火)	05月02日(水)	05月03日(木)	05月04日(金)	05月05日(土)	05月06日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) えび玉 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・貝割) にしんの梅煮 しろなの煮浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 野菜炒め いんげんのごまドレ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんもと里芋の煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	卵雑炊 じゃが芋のそぼろ煮 赤しその実 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 豆腐チャンプル 茄子のポン酢和え 牛乳	
昼	夏野菜ひき肉カレー コンソメスープ(マッシュ・白菜) 野菜サラダ いちごムース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のマスタード焼き 白菜の煮浸し もやしのポン酢和え	御飯 清汁(素麺・水菜) 松風焼き 若竹煮 きゅうりの酢の物	御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) かれいの揚げ浸し 切干大根の炒め煮 小松菜のわさび和え	御飯 みそ汁(油揚げ・若布) 鶏肉の葱塩焼き もやしのごま醤油和え なすの含め煮	◎ こどもの日 ◎ 筍ちらし 清汁(あさり・みつば) 鶏肉とごぼうの旨煮 抹茶ゼリー	御飯 みそ汁(しめじ・万能葱) 鶏肉の南部焼き かぶの煮物 小松菜の和え物	
夕	御飯 みそ汁(青菜・油揚げ) 白身魚フライ かぶのかにあんかけ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース なすのみそ炒め 納豆 浅漬け(大根)	御飯 肉豆腐 ちくわの青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 コンポート(みかん)	御飯 中華スープ(卵・ねぎ) 八宝菜 海鮮焼売 春雨サラダ	御飯 メヌケの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め 青梗菜の和え物 納豆	御飯 コンソメスープ(マッシュ・白菜) ポークステーキ 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ	御飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草の生姜醤油和え フルーツ(バナナ)	
一日合計	エネルギー	1486kcal	1576kcal	1496kcal	1485kcal	1498kcal	1319kcal	1536kcal
	蛋白質	56.8g	69.5g	63g	55.9g	63.5g	47.2g	63g
	脂質	32.1g	49.2g	35.1g	36.9g	39.4g	32.1g	43.4g
	炭水化物	236.2g	205.6g	224.7g	225g	215.5g	203.8g	214.9g
	食塩	7.8g	7.4g	7.4g	7.9g	7.5g	8g	7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月07日(月)	05月08日(火)	05月09日(水)	05月10日(木)	05月11日(金)	05月12日(土)	05月13日(日)							
朝	食パン クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割) ちくわと大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(わか・椎茸) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・わか) いかつみれの煮物 小松菜の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うすまき麩) 大根と豚肉の煮物 白菜のからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウイナーソテー 塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・わか) 炒り豆腐 小松菜のお浸し 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(なめこ・玉葱) さわらの山椒焼き ひじきの煮物 キャベツのおかか和え	野菜たっぷりタンメン【野菜炒め】 春巻き 白菜のナムル マンゴープリン	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) ぶりの塩麹焼き 冬瓜のくず煮 ブロッコリーの和え物	三色丼 みそ汁(ほうれん草・えのき) 里芋の煮物 きゅうりの酢の物	ポークカレー コンソメスープ(マツタケ・人参) カリフラワーソテー ショア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) かれいのおろし煮 れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え	♥ 母の日 ♥ 赤飯・清汁 揚げ魚の野菜あんかけ 茶碗蒸し ようかん(梅)							
夕	御飯 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の含め煮 香の物(しば漬け) コンポート(洋梨)	御飯 清汁(白玉麩・葉) あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 コンポート(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 もやしの青じそ和え 納豆	御飯 清汁(椎茸・葱) めだいの和風ムニエル ふきと油揚げの煮物 いんげんのごま和え	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) コンポート(りんご)	御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) ミートローフ ジャーマンポテト フレンチサラダ	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 香の物(きゅうり漬け) みつ豆							
一日合計	I補給 -	1426kcal	I補給 -	1546kcal	I補給 -	1634kcal	I補給 -	1409kcal	I補給 -	1589kcal	I補給 -	1525kcal	I補給 -	1618kcal
	蛋白質	56.6g	蛋白質	58.3g	蛋白質	67.8g	蛋白質	58.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	62.6g	蛋白質	65.3g
	脂質	30.8g	脂質	42.9g	脂質	45.4g	脂質	27.4g	脂質	39.2g	脂質	39.8g	脂質	33.8g
	炭水化物	221.3g	炭水化物	225.7g	炭水化物	230.5g	炭水化物	224.7g	炭水化物	243.5g	炭水化物	221.9g	炭水化物	254.3g
	食塩	6.8g	食塩	10.5g	食塩	7.8g	食塩	8.3g	食塩	9.3g	食塩	8.8g	食塩	7.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月14日(月)	05月15日(火)	05月16日(水)	05月17日(木)	05月18日(金)	05月19日(土)	05月20日(日)							
朝	キャロット食パン マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ チカソ菜と卵の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 白菜の信田煮 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) さつま揚げといんげんの炒め かろのおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 野菜つみれの煮物 春菊のピザナツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) おムツ 菜の花のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・おつゆ麩) 大根とさつま揚げの煮物 キャベツの磯和え 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) フライ盛り合わせ かぶの煮物 グリーンサラダ	御飯 清汁(素麺・葱) さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け)	鶏南蛮うどん[鶏肉の煮物] はんぺんの磯辺揚げ キャベツのお浸し いちごゼリー	御飯 若竹汁 揚げ豆腐の野菜あん かぼちゃの甘煮 ほうれん草の和え物	御飯 コンソメスープ(玉葱・マッシュ) ハンバーグ カリフラワーソテー もやしのサラダ	郷土料理*徳島県 鯛めし けんちん汁 おでんぶ なるとわかめのサラダ	御飯 コンソメスープ(ほう・えのき) ポークチャップ じゃが芋のバター炒め 野菜サラダ							
夕	御飯 麻婆豆腐 海鮮焼売 もやしのナムル コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜のかにあんかけ マカロニサラダ	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ 納豆	御飯 豚肉の葱塩炒め ひじきの煮物 香の物(桜大根) コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) しいらの照り焼き なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(白玉麩・葉) 鶏肉のごまみそ焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布漬け	御飯 干草焼き なすの揚げ浸し きゃらぶき コンポート(みかん)							
一日合計	I補給 -	1473kcal	I補給 -	1566kcal	I補給 -	1537kcal	I補給 -	1540kcal	I補給 -	1523kcal	I補給 -	1495kcal	I補給 -	1539kcal
	蛋白質	48.3g	蛋白質	62.9g	蛋白質	63.5g	蛋白質	50.9g	蛋白質	56g	蛋白質	62.3g	蛋白質	55.5g
	脂質	31.8g	脂質	48.9g	脂質	45.6g	脂質	38.5g	脂質	38.4g	脂質	34.5g	脂質	42.5g
	炭水化物	241.3g	炭水化物	210.3g	炭水化物	210.6g	炭水化物	243g	炭水化物	232.9g	炭水化物	226.7g	炭水化物	223.3g
	食塩	6.8g	食塩	8.4g	食塩	7.7g	食塩	6.7g	食塩	8.7g	食塩	8.4g	食塩	6.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月21日(月)	05月22日(火)	05月23日(水)	05月24日(木)	05月25日(金)	05月26日(土)	05月27日(日)							
朝	黒糖食パン クラムチャウダー 花野菜サラダ リンゴジュース	卵雑炊 さつま揚げといんげんの炒め 胡瓜漬け 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・貝割) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) 炒り豆腐 なすの炒め煮 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・みつば) 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(チゲン)菜・うすまき麩 ウインナーソーテー 卵サラダ 牛乳							
昼	チキンカレー コンソメスープ(キャベツ・トマト) フレンチサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) かれの煮付け なすとピーマンの炒め物 ほうれん草のからし和え	御飯 清汁(椎茸・葱) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し	御飯 清汁(素麺・貝割れ) ほきの葱みそ焼き かぼちゃの煮物 インゲンの和風マヨ和え	御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) 鶏肉のトマトソースかけ ジャーマンポテト コールスローサラダ	御飯 中華スープ(玉葱・豆苗) 八宝菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	御飯 みそ汁(若布・葱) たらの粕漬け焼き なすの含め煮 しろなのからし和え							
夕	御飯 さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ(パイナップル)	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) 豚肉のポン酢炒め きざみ昆布の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え	御飯 めだいの香味焼き 大根とちくわの煮物 きゅうりの酢の物 コンポート(りんご)	御飯 春雨スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め かぶのかにあんかけ ほうれん草のお浸し	御飯 みそ汁(大根・おつゆ麩) 赤魚の照り煮 きんぴらごぼう しろなのごま醤油和え	御飯 ぶりの七味焼き 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 納豆	御飯 豆腐あんかけハンバーグ じゃが芋の含め煮 浅漬け(かぶ) フルーツ(キウイ)							
一日合計	I栄養 -	1589kcal	I栄養 -	1356kcal	I栄養 -	1432kcal	I栄養 -	1437kcal	I栄養 -	1468kcal	I栄養 -	1651kcal	I栄養 -	1432kcal
	蛋白質	55.7g	蛋白質	58.2g	蛋白質	60.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	63g	蛋白質	71.8g	蛋白質	52.1g
	脂質	41.4g	脂質	39.1g	脂質	36.1g	脂質	32.4g	脂質	34.1g	脂質	50.7g	脂質	37.5g
	炭水化物	240.5g	炭水化物	188.6g	炭水化物	210g	炭水化物	227.3g	炭水化物	217.2g	炭水化物	216.7g	炭水化物	212.3g
	食塩	7.1g	食塩	9.3g	食塩	6.8g	食塩	7.9g	食塩	7.9g	食塩	7.8g	食塩	7.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 5月の献立



	05月28日(月)	05月29日(火)	05月30日(水)	05月31日(木)										
朝	食パン ミネストローネ かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまドレ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・貝割) しらすの卵とじ かうのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) 里芋のそぼろ煮 春菊の白和え 野菜ジュース										
昼	御飯 中華スープ(白菜・人参) 中華風卵焼き 肉しゅうまい もやしのサラダ	ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ(キャベツ・シメジ) かぼちゃサラダ 選択デザート	御飯 みそ汁(若布・長葱) 豚肉の味噌炒め ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ	御飯 清汁(白玉麩・さや) 鯉のたたき 白滝の炒り煮 しろなのドレッシング和え										
夕	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 白身魚のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 しろなのポン酢和え	御飯 あじの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し シルバーサラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) メヌケのおろし煮 白菜の青じそ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 コンポート(洋梨)										
一日合計	I補 <sup>キ</sup> -	1358kcal	I補 <sup>キ</sup> -	1662kcal	I補 <sup>キ</sup> -	1490kcal	I補 <sup>キ</sup> -	1351kcal	I補 <sup>キ</sup> -	kcal	I補 <sup>キ</sup> -	kcal	I補 <sup>キ</sup> -	kcal
	蛋白質	52.8g	蛋白質	55.2g	蛋白質	62.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	31.3g	脂質	48g	脂質	39.5g	脂質	21.4g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	210.6g	炭水化物	244.8g	炭水化物	212.6g	炭水化物	225g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.6g	食塩	7.2g	食塩	7.3g	食塩	7.8g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。