

<献立表>

～5月の献立表～



●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。

そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食						ミルクパン オムレツ オクラとツナの和え物 コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 照り焼きチキン きゅうりとひじきのサラダ みそ汁 ヨーグルト
						1献立 - 330 kcal 食塩 2.3 g	1献立 - 475 kcal 食塩 3.2 g
昼食						ご飯 豚肉のキャベツの味噌炒め 大根とがんもの煮物 スライスオニオンサラダ すまし汁 黒糖まんじゅう	八十八夜 茶そば 天ぷら盛り合わせ お漬物 ババロア(抹茶)
						1献立 - 690 kcal 食塩 3.2 g	1献立 - 559 kcal 食塩 1.1 g
夕食						ご飯 鮭の和風ムニエル 添え カリフラワーのカレーソテー ささみと水菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 青椒肉絲風 白菜のうま煮 豆苗とカニカマのマヨ和え 中華スープ
						1献立 - 532 kcal 食塩 3.2 g	1献立 - 593 kcal 食塩 3.8 g



＜献立表＞

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	ご飯 サンマの甘露煮 納豆 みそ汁 ヨーグルト	スクランブルエッグパン ポテトサラダ ジュース	ご飯 赤魚みりん焼き 漬物 みそ汁 ヨーグルト	丸パン チキンと彩野菜のクリーム煮 人参サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 サバ塩焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁 ヨーグルト	いちごミルクパン ポトフ たまごサラダ ヨーグルト	ご飯 五目たまごやき 添え のりの佃煮 みそ汁 ヨーグルト
	I補† - 510 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 325 kcal 食塩 1.5 g	I補† - 406 kcal 食塩 2.8 g	I補† - 281 kcal 食塩 1.8 g	I補† - 405 kcal 食塩 3.1 g	I補† - 240 kcal 食塩 1.2 g	I補† - 464 kcal 食塩 2.6 g
昼食	ご飯 牛とレタスのオイスター炒め アスパラと卵の塩炒め トマトサラダ みそ汁 ゼリー（ぶどう）	ご飯 ブリ照焼き スナップとベーコンのソテー 小松菜のお浸し みそ汁 今川焼	大人のお子様ランチ オムライス  海老フライ&ミニハンバーグ かぼちゃサラダ コーンスープ プリン 	ご飯 メカジキのきのこあんかけ ひじき煮 ミモザサラダ みそ汁 蒸しパン（チョコ）	ご飯 チキンソテーマトソース ジャーマンポテト イタリアンサラダ コンソメスープ ババロア（バニラ）	山菜うどん 南瓜のいとこ煮風 キャベツの塩昆布和え ミニたい焼き	ご飯 豚肉と豆苗の塩炒め 白菜のクリーム煮 トマトとツナの大葉和え コンソメスープ ゼリー（レモン）
	I補† - 647 kcal 食塩 2.8 g	I補† - 642 kcal 食塩 3.6 g	I補† - 711 kcal 食塩 3.3 g	I補† - 555 kcal 食塩 3.7 g	I補† - 667 kcal 食塩 2.9 g	I補† - 603 kcal 食塩 7.1 g	I補† - 644 kcal 食塩 3.3 g
夕食	ご飯 サワラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 もやしのナムル すまし汁	ご飯 鶏肉と白ねぎのとろとろ煮 焼売 いんげんの胡麻味噌和え みそ汁	ご飯 ホッケの塩焼き 冬瓜とちくわの煮物 わかめの酢の物 みそ汁	ご飯 豚しゃぶ 揚げ出し豆腐 茄子の煮浸し みそ汁	ご飯 かに玉 豚そぼろとナスの中華炒め 棒棒鶏 わかめスープ	ご飯 牛肉とアスパラのカレー炒め ごぼう天の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	ご飯 鮭のバター醤油焼き 添え 大根とがんもの煮物 グリーンサラダ すまし汁
	I補† - 494 kcal 食塩 3.6 g	I補† - 575 kcal 食塩 3.3 g	I補† - 410 kcal 食塩 4.2 g	I補† - 734 kcal 食塩 5.4 g	I補† - 542 kcal 食塩 4.8 g	I補† - 529 kcal 食塩 3.6 g	I補† - 560 kcal 食塩 3.2 g

＜献立表＞

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	ご飯 肉詰め稲荷煮 カブのゆかり和え みそ汁 ヨーグルト	グラタンパン 揚げじゃが 野菜ジュース	ご飯 挽肉入り豆腐の和風あんかけ ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン ハムのピカタ カリフラワーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 肉じゃが オクラと蒸し鶏の柚子胡椒和え みそ汁 ヨーグルト	ジャムパン（りんご） 目玉焼き マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ 漬物 みそ汁 ヨーグルト
	I補† - 417 kcal 食塩 2.0 g	I補† - 223 kcal 食塩 0.9 g	I補† - 457 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 346 kcal 食塩 2.9 g	I補† - 387 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 275 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 410 kcal 食塩 2.4 g
昼食	カーネーションの日 かしわめし 白身魚の梅肉蒸し 厚揚げのそぼろ炒め いんげんの胡麻味噌和え すまし汁 いちごケーキ 	ご飯 牛肉の柳川風 里芋の柚子風味 水菜と人参の塩昆布和え すまし汁 バウムクーヘン	ご飯 鮭のクリーム煮 スナップえんどうソテー フロッコリーのたまごサラダ オニオンスープ ゼリー（ストロベリー）	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き 南瓜の煮物 ピーマンとじゃこのおかか和え 洋風みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 サワラの甘酢あん 揚げ出し豆腐 大根とカニカマのマヨサラダ みそ汁 抹茶水ようかん	にら玉豚丼 焼きなす キャベツの塩昆布和え すまし汁 蒸しパン（レモン）	ご飯 さばの塩焼き 添え だいこんのそぼろ炒め かぼちゃのレーズンサラダ みそ汁 抹茶まんじゅう
	I補† - 580 kcal 食塩 3.5 g	I補† - 785 kcal 食塩 2.3 g	I補† - 687 kcal 食塩 2.1 g	I補† - 606 kcal 食塩 3.3 g	I補† - 727 kcal 食塩 5.0 g	I補† - 559 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 660 kcal 食塩 3.1 g
夕食	ご飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 キャベツときのこの卵炒め 菜の花のお浸し すまし汁	ご飯 タラの生姜香味ソース さつま芋の甘露煮 モロヘイヤの和え物 みそ汁	ご飯 豚肉のキャベツの味噌炒め 海老真薯の煮物 もやしと大葉のドレ和え すまし汁	ご飯 八宝菜 焼売 焼きなす中華ドレ和え わかめスープ	ご飯 ビーフストロガノフ風 ジャーマンポテト コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 黒ムツの煮付け 五目ひじき煮 わかめと白ねぎの酢味噌和え みそ汁	ご飯 鶏肉のトマト煮込み アスパラと玉ねぎの卵炒め 水菜と桜エビのサラダ コンソメスープ
	I補† - 519 kcal 食塩 3.4 g	I補† - 478 kcal 食塩 2.6 g	I補† - 578 kcal 食塩 3.2 g	I補† - 617 kcal 食塩 4.7 g	I補† - 693 kcal 食塩 3.3 g	I補† - 490 kcal 食塩 3.5 g	I補† - 581 kcal 食塩 2.7 g

〈献立表〉

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	ご飯 サンマの甘露煮 きざみたくあん納豆 みそ汁 ヨーグルト	たまごパン ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	ご飯 さばの塩焼き 添え モロヘイヤの和え物 みそ汁 ヨーグルト	ミルクパン 照り焼きチキン マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 野菜巻き ほうれん草の沢庵和え みそ汁 ヨーグルト	デニッシュ粒あん 野菜トマト煮込み(ラタトゥイユ) スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 赤魚みりん焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト
	I補† - 549 kcal 食塩 3.0 g	I補† - 365 kcal 食塩 1.3 g	I補† - 504 kcal 食塩 4.6 g	I補† - 423 kcal 食塩 3.5 g	I補† - 452 kcal 食塩 3.1 g	I補† - 425 kcal 食塩 3.0 g	I補† - 403 kcal 食塩 2.2 g
昼食	チャーハン 春巻き もやしとザーサイの和え物 かきたまコーンスープ マンゴープリン	ご飯 赤魚の西京焼き ほうれん草ソテー 切干大根のサラダ みそ汁 ミニたいやき	ご飯 デミグラスハンバーグ ツナとパプリカのソテー キャロットラペ コンソメスープ ババロア(バニラ)	ご飯 鮭のごま味噌焼き ピーマンの肉みそ炒め わかめの酢の物 すまし汁 フルーツ寒天	ご飯 牛肉のしぐれ煮 茄子の煮浸し トマトサラダ みそ汁 ゼリー(ストロベリー)	ご飯 シーフードあんかけ焼きそば 五目たまごやき ほうれん草と錦糸卵のおひたし 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 豚にら玉 大根金平 ツナサラダ みそ汁 水ようかん
	I補† - 608 kcal 食塩 6.3 g	I補† - 573 kcal 食塩 3.2 g	I補† - 677 kcal 食塩 2.8 g	I補† - 676 kcal 食塩 4.4 g	I補† - 576 kcal 食塩 2.4 g	I補† - 874 kcal 食塩 4.7 g	I補† - 673 kcal 食塩 3.9 g
夕食	ご飯 ホッケの塩焼き 肉じゃが 春菊の胡麻和え すまし汁	ご飯 すき焼き風 温泉玉子 カブのなます すまし汁	ご飯 タラ南蛮漬け 厚揚げ甘辛煮 なすの中華風お浸し 中華スープ	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 豆苗と人参の卵炒め ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 メカジキのステーキ/にんにく醤油ソース 添え さつま芋の甘煮 オクラとなめこの和え物 みそ汁	ご飯 味噌焼きチキン 揚げじゃが いんげんの胡麻和え みそ汁	ご飯 カレーの唐揚げあんかけ えび焼売 三色ナムル わかめスープ
	I補† - 542 kcal 食塩 3.1 g	I補† - 667 kcal 食塩 3.0 g	I補† - 479 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 586 kcal 食塩 2.4 g	I補† - 536 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 488 kcal 食塩 2.8 g	I補† - 572 kcal 食塩 3.6 g

＜献立表＞

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	ご飯 照り焼きチキン めかぶ みそ汁 ヨーグルト	スクランブルエッグパン ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁 ヨーグルト	いちごミルクパン キッシュ 人参サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 ミニハンバーグ カリフラワーのドレ和え(赤) みそ汁 ヨーグルト	ロールパン スクランブルエッグ コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 照り焼きチキン 小松菜とツナのわさび和え みそ汁 ヨーグルト
	I補† - 448 kcal 食塩 2.7 g	I補† - 249 kcal 食塩 0.9 g	I補† - 386 kcal 食塩 2.4 g	I補† - 393 kcal 食塩 2.3 g	I補† - 435 kcal 食塩 3.8 g	I補† - 343 kcal 食塩 2.9 g	I補† - 475 kcal 食塩 2.8 g
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮風 小松菜となめ草の和え物 すまし汁 ソフトクレープ(いちご)	ご飯 酢豚風 エビとたけのこの中華炒め わかめと玉ねぎのポン酢和え 中華スープ バウムクーヘン(抹茶)	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりと卵の和風炒め さつまいもサラダ すまし汁 ゼリー(オレンジ)	ご飯 豚肉豆腐 豆苗ともやしの塩炒め 小松菜のピーナツ和え みそ汁 今川焼	ご飯 あじの梅味噌焼き えび真丈の煮物 ひじき煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 ほうじ茶プリン	ビーフカレーライス コロケ トマトサラダ コンソメスープ ロールケーキ 	ご飯 ほうれん草と鮭のみそクリーム煮 じゃがいものソテー 菜の花のツナマヨ和え すまし汁 ゼリー(レモン)
	I補† - 689 kcal 食塩 4.8 g	I補† - 556 kcal 食塩 2.6 g	I補† - 695 kcal 食塩 2.3 g	I補† - 565 kcal 食塩 3.5 g	I補† - 707 kcal 食塩 3.7 g	I補† - 950 kcal 食塩 6.2 g	I補† - 689 kcal 食塩 2.8 g
夕食	ご飯 牛と野菜のブルコギ風 ベーコンとスッキーニのガーリック アスパラとトマトのドレ和え みそ汁	ご飯 サンマの塩焼き ふろふき大根 なすとささみの和風和え みそ汁	ご飯 チキンポトフ風 和風きのこクリームパンネ ブロッコリーのマヨコーン	ご飯 ブリ照焼き 高野と里芋の煮物 なます すまし汁	ご飯 牛皿 厚揚げ焼き 冬瓜の冷やしみそ田楽 すまし汁	ご飯 エビチリ風 トマトの卵炒め 蒸し茄子ときゅうりのゴマダレ 中華スープ	ご飯 和風チキンピカタ 人参とピーマンのじゃこ金平 緑野菜の塩だれ和え 洋風みそ汁
	I補† - 648 kcal 食塩 2.7 g	I補† - 525 kcal 食塩 2.5 g	I補† - 501 kcal 食塩 1.9 g	I補† - 517 kcal 食塩 3.7 g	I補† - 731 kcal 食塩 3.4 g	I補† - 504 kcal 食塩 5.6 g	I補† - 587 kcal 食塩 2.2 g

〈献立表〉

	日 31	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 さばの塩焼き 添え カブのゆかり和え みそ汁 ヨーグルト						
	I補給 - 464 kcal 食塩 3.2 g						
昼食	ご飯 麻婆豆腐 竹輪とアスパラの中華炒め 胡瓜とわかめの酢の物 中華スープ フルーツ杏仁						
	I補給 - 589 kcal 食塩 4.6 g						
夕食	ご飯 カレイの煮つけ 筍の土佐煮 カブの梅塩昆布和え すまし汁						
	I補給 - 406 kcal 食塩 2.7 g						