



週間献立表



	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 大根のそぼろあんかけ 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切り昆布と大豆の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とほうれん草の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き のり佃 味噌汁 乳製品	パン レンコンの明太マヨ炒め シヤム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 白身魚のムニエル粒マスタード カリフラワーの洋風ソテー フルーツ コンソメスープ	菜飯 鶏肉のくわ焼 揚げ出し豆腐 フルーツ すまし汁	赤飯 魚の生姜煮 きゅうりとワカメの酢のもの フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 がんもの含め煮 漬物 けんちん汁	御飯 鶏肉の味噌漬焼き じゃが芋の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 魚のタルタル焼 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚のおろしがけ ごぼうのピリ辛炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 千草焼き もやしの塩炒め 蓮根とひじきの和え物 味噌汁	御飯 とんかつ 南瓜の煮物 ビーンズサラダ 味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮酢 漬物 味噌汁	御飯 魚の味噌煮 ごぼうのそぼろ炒め フルーツ すまし汁	御飯 サーモンマヨフライ・コーンポ カブのクリーム煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の五目炒め 春雨サラダ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 白菜の煮浸し 漬物 すまし汁
日計	1食分 :-1655kcal タバク :55.5g 脂質 :50.8g 食繊維:9.7g 鉄 :4.5mg 食塩相:7.7g	1食分 :-1670kcal タバク :58.8g 脂質 :47.5g 食繊維:11.3g 鉄 :5.4mg 食塩相:7.1g	1食分 :-1680kcal タバク :60.8g 脂質 :42.8g 食繊維:15.8g 鉄 :6.4mg 食塩相:6.3g	1食分 :-1721kcal タバク :61.1g 脂質 :53.0g 食繊維:10.4g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.0g	1食分 :-1563kcal タバク :51.1g 脂質 :37.5g 食繊維:12.8g 鉄 :4.3mg 食塩相:6.6g	1食分 :-1621kcal タバク :58.9g 脂質 :48.8g 食繊維:7.5g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.9g	1食分 :-1541kcal タバク :54.5g 脂質 :39.3g 食繊維:14.7g 鉄 :4.0mg 食塩相:6.9g



週間献立表



	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのクリーム煮 コンソメスープ 乳製品
昼	親子丼 ひじきの炒め煮 せり- すまし汁	御飯 鶏肉のしょうが餡かけ かみなり豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ アロジーのかにあんかけ フルーツ 玉米スープ	御飯 和風ハンバーグ 玉米とスナップの炒めもの フルーツ コーンスープ	なめこおろしそば 貝たくさん厚焼玉子 コーンサラダ おにぎり	〔母の日のごちそう〕	ビーフカレー ブロッコリー-ヒツナのソテー コンソメスープ ヨーグルト
夕	御飯 肉じゃが ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ ごぼうの味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のクリームソース カボチャサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 家常豆腐 漬物 いんげんの胡麻和え 中華スープ	御飯 鶏肉のネギソース しいたけのマヨポン炒め 漬物 味噌汁	御飯 白身フライ オーロラソース 野菜のコンソメ煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ 漬物 中華スープ
日計	1712kcal タバク:52.1g 脂質:48.4g 食繊維:19.3g 鉄:5.8mg 食塩相:6.8g	1484kcal タバク:57.0g 脂質:31.6g 食繊維:10.3g 鉄:4.3mg 食塩相:6.0g	1560kcal タバク:63.3g 脂質:40.7g 食繊維:10.5g 鉄:5.2mg 食塩相:6.2g	1657kcal タバク:51.9g 脂質:47.0g 食繊維:12.3g 鉄:6.2mg 食塩相:7.0g	1538kcal タバク:61.3g 脂質:38.0g 食繊維:10.7g 鉄:4.4mg 食塩相:6.3g	1638kcal タバク:53.7g 脂質:43.1g 食繊維:10.0g 鉄:4.4mg 食塩相:7.0g	1437kcal タバク:52.0g 脂質:36.3g 食繊維:10.0g 鉄:4.9mg 食塩相:7.6g

週間献立表



	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝	御飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅びしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	五日あんかけ焼そば 茄子の南蛮漬 フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏のトマト煮 ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	けんちんうどん 揚げなす煮 白菜と大葉の甘酢和え おにぎり	御飯 チキン南蛮 野菜ときのこのがリク炒め フルーツ 味噌汁	筍御飯 魚の胡麻漬け焼き セリ 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 五目卵焼き 大根の土佐煮 漬物 豚汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティー フルーツ すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 漬物 チンゲン菜とカニカマヨ和え 味噌汁	御飯 チースインハンバーグ 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 エヒッコ豆腐の旨煮 さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 じゃが芋の味噌バター炒め 漬物 すまし汁	御飯 コロケ盛り合わせ こんにゃくの味噌煮 フルーツ すまし汁
日	1682kcal タバコ:56.8g	1631kcal タバコ:59.1g	1582kcal タバコ:58.0g	1722kcal タバコ:52.1g	1559kcal タバコ:42.3g	1748kcal タバコ:63.4g	1664kcal タバコ:51.5g
計	脂質:50.3g 食繊維:14.9g	脂質:36.8g 食繊維:13.0g	脂質:44.8g 食繊維:10.5g	脂質:47.7g 食繊維:11.4g	脂質:40.1g 食繊維:15.4g	脂質:58.7g 食繊維:8.6g	脂質:50.1g 食繊維:13.8g
	鉄:5.8mg 食塩相:7.2g	鉄:4.9mg 食塩相:6.2g	鉄:9.7mg 食塩相:6.3g	鉄:4.1mg 食塩相:6.9g	鉄:4.8mg 食塩相:7.3g	鉄:5.1mg 食塩相:7.4g	鉄:5.0mg 食塩相:7.2g



週間献立表



	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝	御飯 大根の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴蒸し たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー コンソメスープ 乳製品
昼	みそかつ 煮奴 フルーツ けんちん汁	御飯 豚肉の生姜焼き 筑前煮 漬物 すまし汁	御飯 八宝菜 焼売 漬物 春雨のスープ	御飯 豆腐ステーキ 天ぷら盛り合せ 漬物 味噌汁	御飯 とり天 厚揚げとさつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁	味噌ラーメン エビと玉子のチリソース フルーツ おにぎり	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 スタッフインドウのサラダ 味噌汁
夕	御飯 魚のカレームニエル 野菜とウイパーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏ときのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の照り焼き キャベツの梅おかか和え フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ブロッコリーの塩炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚の胡麻漬焼き 漬物 小松菜の和え物 かきたま汁	御飯 ふくさ蒸し 漬物 マヨサラダ 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーの塩昆布和え フルーツ すまし汁
日	1人分 :-1626kcal タバク :54.8g	1人分 :-1554kcal タバク :65.5g	1人分 :-1653kcal タバク :53.9g	1人分 :-1639kcal タバク :63.3g	1人分 :-1577kcal タバク :57.5g	1人分 :-1729kcal タバク :60.5g	1人分 :-1689kcal タバク :56.1g
計	脂質 :42.7g 食繊維:8.4g 鉄 :4.8mg 食塩相:6.9g	脂質 :35.0g 食繊維:8.5g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.1g	脂質 :53.1g 食繊維:10.2g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.2g	脂質 :47.8g 食繊維:11.6g 鉄 :11.8mg 食塩相:6.5g	脂質 :42.4g 食繊維:13.6g 鉄 :5.2mg 食塩相:7.9g	脂質 :51.8g 食繊維:10.9g 鉄 :6.0mg 食塩相:8.4g	脂質 :52.8g 食繊維:12.2g 鉄 :6.0mg 食塩相:6.7g



週間献立表



	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
朝	御飯 里芋の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの塩炒め 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 大根のえびあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーとベーコンのソテー 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 たいみぎ 味噌汁 乳製品		
昼	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 鯖の南蛮漬 茄子のオイスター炒め フルーツ 味噌汁	御飯 チキンカツ カブのクリーム煮 フルーツ すまし汁	きつねうどん 竹輪のカレー炒め フルーツ ⑩ちらし寿司	エビヒラフ エヒフライ エビとアボカドのサラダ コーンスープ		
夕	御飯 鶏肉の香味焼 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の粒マスタードソース 漬物 ごぼうサラダ コンソメスープ	御飯 つくね焼 キャベツの炒め物 フルーツ 味噌汁		
日 計	エネルギー:1534kcal 塩分:57.4g 脂質:34.2g 食繊維:10.9g 鉄:6.5mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1684kcal 塩分:57.4g 脂質:52.1g 食繊維:10.7g 鉄:3.6mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1604kcal 塩分:48.7g 脂質:40.2g 食繊維:13.8g 鉄:6.0mg 食塩相:8.4g	エネルギー:1637kcal 塩分:56.3g 脂質:40.1g 食繊維:12.4g 鉄:5.0mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1629kcal 塩分:49.3g 脂質:51.6g 食繊維:8.0g 鉄:3.7mg 食塩相:6.7g		