



週間献立表



	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と竹輪の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とベーコンのカレー炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	丸天うどん 具たくさん厚焼玉子 甘酢和え おにぎり	御飯 鶏肉の南部焼き れんこんの炒め物 白菜の塩昆布和え すまし汁	親子丼 菜の花のきのこあんかけ ところてん 味噌汁	赤飯 鶏肉のもろみ焼き 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	御飯 魚のおろしがけ じゃが芋きんぴら いんげんの和え物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ(小鉢) 魚香の味噌煮 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 里芋の煮ころがし フルーツ すまし汁
夕	御飯 魚の西京焼 ひじきの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 カニクリームコロッケ 青菜のソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨の炒め煮 フルーツ すまし汁	御飯 魚の磯辺焼 大豆の五目煮 漬物 味噌汁	御飯 かに玉風 なすのオイスター炒め 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の竜田焼き もやしのスタミナ炒め 漬物 味噌汁	御飯 チキンピカタ ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 すまし汁
日計	エネルギー:1568kcal タンパク:51.5g 脂質:40.8g 食繊維:10.1g 鉄:4.5mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1616kcal タンパク:51.7g 脂質:43.5g 食繊維:10.4g 鉄:4.9mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1535kcal タンパク:60.1g 脂質:36.0g 食繊維:8.3g 鉄:4.9mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1491kcal タンパク:63.8g 脂質:26.8g 食繊維:14.0g 鉄:5.9mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1604kcal タンパク:54.5g 脂質:45.7g 食繊維:12.9g 鉄:5.0mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1617kcal タンパク:60.9g 脂質:46.2g 食繊維:8.8g 鉄:7.0mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1593kcal タンパク:54.7g 脂質:48.0g 食繊維:15.5g 鉄:4.8mg 食塩相:6.8g



週間献立表



	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの海老あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのカレー炒め のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の照り焼き 揚げなす煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の葱味噌焼き フルーツ 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	中華風おこわ 揚げ皿うどん ベモザサラダ フルーツ ワカメスープ	筍ごはん 松風焼き(小鉢) 魚の梅干し煮 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 厚揚げの含め煮 フルーツ すまし汁	なめこおろしそば いんげんの味噌炒め フルーツ おにぎり	カレーライス スパゲティサラダ ブロッコリーとカニカマ ヨーグルト
夕	御飯 干草焼き 白菜の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の五目炒め じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のすき焼き風煮 漬物 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 肉団子のトマト煮 白菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の治部煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 アジフライ 白菜の塩炒め 漬物 味噌汁
日計	1696kcal タンパク:61.3g 脂質:54.9g 食繊維:8.8g 鉄:6.3mg 食塩相:7.0g	1655kcal タンパク:56.7g 脂質:47.2g 食繊維:13.3g 鉄:5.8mg 食塩相:7.4g	1646kcal タンパク:56.9g 脂質:41.8g 食繊維:13.7g 鉄:4.8mg 食塩相:6.3g	1617kcal タンパク:64.6g 脂質:37.9g 食繊維:12.8g 鉄:6.0mg 食塩相:6.2g	1593kcal タンパク:57.7g 脂質:39.6g 食繊維:11.3g 鉄:5.1mg 食塩相:7.1g	1449kcal タンパク:55.6g 脂質:20.3g 食繊維:13.5g 鉄:5.7mg 食塩相:6.5g	1543kcal タンパク:45.7g 脂質:48.1g 食繊維:11.1g 鉄:4.9mg 食塩相:7.9g



週間献立表



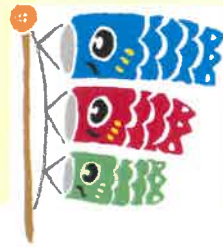
	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろあんかけ たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め シヤム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 肉じゃが(小鉢) 魚のタルタル焼 フルーツ すまし汁	御飯 鶏の味噌カツ きゅうりとワカメの酢の物 フルーツ けんちん汁	カレーピラフ 野菜のガーリック炒め フルーツ コンソメスープ エビフライ	〔母の日のごちそう〕	とろろそば 竹輪の変わり揚げ 小松菜 胡麻和え とりめし	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜の炒め物 フルーツ そうめん汁	御飯 ハンバーグおろしポン酢 がんもの煮物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大根のかにあんかけ 漬物 すまし汁	御飯 魚の菜種焼き 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁	御飯 中華風炒り卵 もやしの中華サラダ 漬物 中華スープ	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のグリルオニオンス カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 南瓜の煮物 漬物 すまし汁	御飯 カニクリームコロッケ 田楽 漬物 すまし汁
日 計	I総計:1582kcal タンパク:55.7g 脂質:37.0g 食繊維:15.3g 鉄:4.8mg 食塩相:6.3g	I総計:1731kcal タンパク:54.5g 脂質:61.1g 食繊維:8.3g 鉄:4.9mg 食塩相:6.2g	I総計:1586kcal タンパク:53.6g 脂質:50.2g 食繊維:12.1g 鉄:6.2mg 食塩相:7.3g	I総計:1517kcal タンパク:61.0g 脂質:33.9g 食繊維:8.9g 鉄:4.2mg 食塩相:7.5g	I総計:1625kcal タンパク:58.9g 脂質:42.6g 食繊維:11.5g 鉄:4.9mg 食塩相:6.0g	I総計:1541kcal タンパク:59.3g 脂質:34.2g 食繊維:14.3g 鉄:4.6mg 食塩相:6.4g	I総計:1702kcal タンパク:46.1g 脂質:57.2g 食繊維:12.8g 鉄:4.6mg 食塩相:8.1g



週間献立表



	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 梅びしお 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのソテー シjam 味噌汁 乳製品
昼	鶏肉の照りマヨ丼 さつまいものレモン煮 いんげんのドレッシング和え すまし汁	御飯 魚の磯辺揚げ 豚肉と茄子の味噌炒め 漬物 すまし汁	パン 鶏肉のクリーム煮 スパゲティナポリタン 野菜サラダ フルーツ	御飯 煮魚 揚げ出し豆腐 フルーツ すまし汁	ソース焼きそば 焼売 フルーツ 中華スープ おにぎり	御飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物 中華スープ	御飯 魚の葱ソースかけ 大根の煮物 フルーツ 豚汁
夕	御飯 揚げ魚のきのこあんかけ 大根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のきじ焼き 大根の土佐煮 フルーツ 味噌汁	御飯 エビカツ なめ茸和え 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 漬物 カリフラワーのごま和え 中華スープ	御飯 魚の照焼き 里芋のごまだれかけ 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の胡麻漬け焼き じゃが芋の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 麻婆茄子 漬物 中華スープ
日 計	1人1日:1740kcal タバコ:53.4g 脂質:52.3g 食繊維:9.5g 鉄:4.7mg 食塩相:6.9g	1人1日:1448kcal タバコ:56.3g 脂質:30.8g 食繊維:10.1g 鉄:4.2mg 食塩相:6.1g	1人1日:1664kcal タバコ:55.1g 脂質:44.4g 食繊維:12.8g 鉄:4.7mg 食塩相:7.8g	1人1日:1675kcal タバコ:56.7g 脂質:45.3g 食繊維:11.2g 鉄:5.5mg 食塩相:7.2g	1人1日:1714kcal タバコ:54.3g 脂質:50.7g 食繊維:9.3g 鉄:4.4mg 食塩相:7.7g	1人1日:1591kcal タバコ:53.5g 脂質:43.6g 食繊維:9.4g 鉄:4.5mg 食塩相:6.7g	1人1日:1599kcal タバコ:53.9g 脂質:56.2g 食繊維:9.9g 鉄:4.4mg 食塩相:6.7g



週間献立表



	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの煮物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 蓮根の青海苔バター ふりかけ 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	
昼	ポークカレー 薬味 ブロッコリーと玉子のサラダ エビフライ ヨーグルト	御飯 鶏肉の菜種 焼き 青菜と海老の炒めもの フルーツ コンスープ	御飯 魚の酒粕味噌焼き ニラ豚 漬物 すまし汁	塩ラーメン エビと玉子のチリソース オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 チキン南蛮 野菜ときのこのガーリック炒め フルーツ 味噌汁	御飯 五目卵焼き(小鉢) 魚の味噌バター煮 フルーツ すまし汁	
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティ 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	御飯 ハンバーグ デミグラスソース 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ 漬物 味噌汁	
日 計	1食分:1581kcal タンパク:53.0g 脂質:40.7g 食繊維:10.9g 鉄:3.5mg 食塩相:7.0g	1食分:1560kcal タンパク:58.1g 脂質:36.3g 食繊維:10.5g 鉄:4.2mg 食塩相:5.6g	1食分:1526kcal タンパク:57.7g 脂質:38.3g 食繊維:13.1g 鉄:4.3mg 食塩相:6.6g	1食分:1677kcal タンパク:56.1g 脂質:42.2g 食繊維:13.6g 鉄:4.5mg 食塩相:9.3g	1食分:1579kcal タンパク:45.2g 脂質:40.9g 食繊維:11.1g 鉄:4.6mg 食塩相:7.5g	1食分:1606kcal タンパク:59.5g 脂質:44.8g 食繊維:12.2g 鉄:5.5mg 食塩相:7.1g	