

週間献立表

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 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 肉団子と野菜の生姜炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉のチーズ焼 ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 豆腐と野菜のうま煮 ごぼう金平 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し おかか和え すまし汁	鶏肉の照りマヨ丼 揚げなす煮 ピーナッツ和え 味噌汁	赤飯 鶏肉の葱ソースかけ 茄子の胡麻味噌 フルーツ 具沢山汁	そば 具だくさん厚焼玉子 ブロッコリーとコーンのマヨ和え ちらし寿し	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の炒め物 香り和え 味噌汁
夕	御飯 白身魚の天ぷら 蓮根の煮物 浅漬け すまし汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の西京焼 切干し大根の炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 メンチカツ じゃが芋の青海苔炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のチリソース もやしの炒めもの 漬物 中華スープ	御飯 魚の生姜煮 里芋田楽 漬物 すまし汁
日計	I補† :-1559kcal タバ†ク*:56.1g 脂質* :37.8g 食繊維:11.5g 鉄 :3.7mg 食塩相:6.1g	I補† :-1513kcal タバ†ク*:54.6g 脂質* :32.9g 食繊維:14.7g 鉄 :5.8mg 食塩相:7.2g	I補† :-1596kcal タバ†ク*:63.7g 脂質* :44.8g 食繊維:9.5g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.0g	I補† :-1724kcal タバ†ク*:58.4g 脂質* :56.6g 食繊維:8.0g 鉄 :4.6mg 食塩相:6.4g	I補† :-1732kcal タバ†ク*:56.8g 脂質* :50.4g 食繊維:11.4g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.2g	I補† :-1538kcal タバ†ク*:56.9g 脂質* :38.9g 食繊維:11.8g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.2g	I補† :-1486kcal タバ†ク*:57.4g 脂質* :33.7g 食繊維:12.5g 鉄 :4.5mg 食塩相:6.6g





週間献立表



	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)	5月10日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろ煮 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 (たけのこご飯) 鶏肉の韓国風焼き むじきのサラダ フルーツ すまし汁	チキンカレー 薬味 スパゲティサラダ ユロッケ ヨーグルト	けんちんうどん 竹輪の変わり揚げ 小松菜の和え物 おにぎり	御飯 酢鶏 麻婆豆腐 おくらのマヨ和え ワカメスープ	御飯 鶏肉のハチミツ照り焼き ひじきの煮物 フレンチサラダ 味噌汁	御飯 ハンバーグ ねぎソース じゃが芋のトマト煮 フルーツ コーンスープ	【母の日のごちそう】 海老ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁
夕	御飯 肉じゃが もやしとカニカマの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の香味焼 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのオイスター煮 漬物 中華スープ	御飯 肉団子のクリームソース ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の味噌焼 かみなり豆腐 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ チンゲン菜の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚生姜焼 揚げ茄子の南蛮漬 漬物 すまし汁
日計	1人分:1633kcal タンパク:54.6g 脂質:40.5g 食繊維:14.7g 鉄:4.2mg 食塩相:6.5g	1人分:1617kcal タンパク:52.9g 脂質:48.1g 食繊維:8.8g 鉄:3.8mg 食塩相:7.8g	1人分:1639kcal タンパク:57.6g 脂質:38.2g 食繊維:11.3g 鉄:4.2mg 食塩相:6.1g	1人分:1606kcal タンパク:58.3g 脂質:38.7g 食繊維:16.2g 鉄:5.3mg 食塩相:7.5g	1人分:1534kcal タンパク:61.1g 脂質:35.2g 食繊維:14.6g 鉄:4.8mg 食塩相:7.0g	1人分:1532kcal タンパク:45.0g 脂質:36.5g 食繊維:9.9g 鉄:4.7mg 食塩相:7.8g	1人分:1666kcal タンパク:56.3g 脂質:60.6g 食繊維:11.3g 鉄:6.7mg 食塩相:7.7g





週間献立表



	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)	5月17日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 青菜と竹輪の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とウインナーの炒め シヤム 味噌汁 乳製品
昼	パン スパゲティミートソース ポテトサラダ フルーツ	[母の日 行事食] オムライス エビフライ ハンバーグ 野菜サラダ コンスーポ デザート	御飯 魚の西京焼 南瓜の含め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	中華丼 茄子のみぞれあんかけ 春巻き ニラ入 中華スーフ	御飯 サバの南蛮漬 野菜炒め ところてん すまし汁	御飯 鶏肉の南部焼き 里芋の煮ころがし フルーツ すまし汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 大豆五目煮 おくらのおかか和え すまし汁
夕	御飯 鶏肉のもろみ焼き 春雨の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 牛肉コロッケ 青菜のソテー 漬物 わかめスープ	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 豚肉の塩ダレ炒め 漬物 カリフラワーの胡麻風味和え すまし汁	御飯 中華風炒り卵 なすのオイスター炒め 漬物 中華スープ	御飯 豆腐ステーキ 人参と白滝の真砂炒め 漬物 赤だし	御飯 メンチカツ 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁
日計	1食分:1472kcal タンパク:54.0g 脂質:31.0g 食繊維:11.1g 鉄:3.9mg 食塩相:6.1g	1食分:1534kcal タンパク:41.4g 脂質:41.2g 食繊維:11.8g 鉄:4.8mg 食塩相:7.1g	1食分:1483kcal タンパク:61.7g 脂質:33.6g 食繊維:6.6g 鉄:4.5mg 食塩相:5.9g	1食分:1600kcal タンパク:61.0g 脂質:40.7g 食繊維:10.5g 鉄:5.6mg 食塩相:6.3g	1食分:1617kcal タンパク:53.2g 脂質:50.4g 食繊維:9.9g 鉄:5.0mg 食塩相:6.7g	1食分:1610kcal タンパク:57.7g 脂質:41.9g 食繊維:10.6g 鉄:6.7mg 食塩相:6.5g	1食分:1706kcal タンパク:53.2g 脂質:59.0g 食繊維:15.9g 鉄:5.0mg 食塩相:6.7g





週間献立表



	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)	5月24日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 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 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とじ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 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 魚の葱味噌焼き 厚揚げの含め煮 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	三色丼 エビフライ フルーツ わかめスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のかにあんかけ 白菜の浅漬 すまし汁	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ 茶碗蒸し 冷やっこ 味噌汁	御飯 豚肉の五目炒め 揚げなす煮 スパゲッティサラダ 味噌汁	味噌ラーメン シューマイ フルーツ おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 豚肉と大根のヒリ焼 ピーナッツ和え すまし汁
夕	御飯 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 サーモンマヨフライ じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 漬物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	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 鶏肉の香味焼 田楽 漬物 茶そば汁	御飯 豆腐野菜ハンバーグ じゃが芋金平 漬物 味噌汁
日計	I補給 :-1649kcal タンパク*:62.1g 脂質* :50.1g 食繊維:9.9g 鉄 :5.7mg 食塩相:6.2g	I補給 :-1540kcal タンパク*:41.4g 脂質* :40.9g 食繊維:11.2g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.0g	I補給 :-1685kcal タンパク*:62.3g 脂質* :44.0g 食繊維:12.4g 鉄 :5.1mg 食塩相:6.5g	I補給 :-1702kcal タンパク*:69.1g 脂質* :46.7g 食繊維:10.7g 鉄 :5.9mg 食塩相:7.4g	I補給 :-1682kcal タンパク*:55.5g 脂質* :49.3g 食繊維:10.6g 鉄 :5.1mg 食塩相:7.5g	I補給 :-1566kcal タンパク*:55.2g 脂質* :35.0g 食繊維:9.7g 鉄 :4.8mg 食塩相:8.1g	I補給 :-1556kcal タンパク*:50.1g 脂質* :48.8g 食繊維:12.6g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.3g





週間献立表



	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)	5月31日(日)
朝	御飯 ピーマンのカレー炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の甘辛炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 ふりかけ 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	ソースかつ丼 南瓜の煮物 白菜のさっぱり和え 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大根の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 白身フライ オーロラソース スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	ひやしとろろそば 厚揚げの含め煮 オクラと玉葱のツナ和え ちらし寿し	御飯 鶏肉のきじ焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 味噌汁	御飯 五目卵焼き (小鉢) サバの味噌煮 トマトサラダ すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 大根の炒め煮 ビーンズサラダ 味噌汁
夕	御飯 魚の照焼 茄子の南蛮酢 漬物 味噌汁	御飯 かに玉風 もやしの中華煮 漬物 わかめスープ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮ころがし 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のグリルオニオソース カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 カニクリームコロッケ 白菜の炒め物 漬物 すまし汁
日計	1628kcal カパ*55.5g 脂質* :49.1g 食繊維:9.8g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.1g	1535kcal カパ*58.7g 脂質* :33.9g 食繊維:7.3g 鉄 :5.2mg 食塩相:7.5g	1696kcal カパ*51.0g 脂質* :49.1g 食繊維:14.1g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.6g	1545kcal カパ*59.0g 脂質* :42.8g 食繊維:12.2g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.2g	1479kcal カパ*56.5g 脂質* :31.1g 食繊維:7.8g 鉄 :3.5mg 食塩相:6.7g	1569kcal カパ*61.7g 脂質* :41.4g 食繊維:11.9g 鉄 :5.6mg 食塩相:7.0g	1779kcal カパ*49.2g 脂質* :63.5g 食繊維:14.8g 鉄 :3.9mg 食塩相:6.9g



LEOC