



ひづけ 日付	5月16日 (日)	5月17日 (月)	5月18日 (火)	5月19日 (水)	5月20日 (木)	5月21日 (金)	5月22日 (土)
あさ 朝	ロールパン ピーナッツバター 豆と豆乳のサラダ きのこスープ 牛乳	米飯 里芋の味噌そば煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 (チンゲン菜) 梅干し 牛乳	あんぱん コールスローサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 大根葉のごま油炒め オクラのオカカ和え 味噌汁 (なす) 一食のり佃煮 牛乳	コッペパン チリコンカン ヨーグルト 牛乳	米飯 青梗菜のオイスター炒め ウメナットウ 梅納豆 味噌汁 (大根) つぼ漬け 牛乳	食パン いちごジャム ズッキーニのソテー さつまいもポターージュ 牛乳
ひる 昼	米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース 付) もやしソテー いんげんの 粒マスタード和え 味噌汁 (さつまいも) オレンジゼリー	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き 付) パプリカソテー 胡瓜と竹輪のピリ辛和え 豚汁 ふりかけ (野菜)	米飯 ごぼうと牛肉の しぐれ煮 小松菜のザーサイ和え 味噌汁 (麩) にんじんゼリー	梅と枝豆の さっぱりご飯 温玉ぶっかけうどん セサミカツ アイスクリーム	米飯 鯖の葱しょうゆ焼き 付) じゃが芋の金平 焼きビーフン 清まし汁 (春菊) くだもの (洋梨)	オムライス ブロッコリーと 海老のサラダ レタスと ベーコンのスープ くだもの (メロン)	米飯 ミックスフライ 付) たけのこの金平 ゴボウサラダ 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (さけ)
ゆう 夕	米飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨とほうれん草の 炒め物 菜の花と竹輪の 味噌マヨ和え ごま昆布	ひじきご飯 宝袋煮 付) 茄子の煮物 れんこんの ゴマドレサラダ 清まし汁 (あおさ)	米飯 白身魚の アーモンド揚げ 彩りサラダ 白菜とそばろの炒め煮 けんちん汁	米飯 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 春菊のデリサラダ カニカマと水菜のスープ ふりかけ (かつお)	米飯 鶏肉の博多焼き 付) スパゲティ もやしとワカメの和え物 味噌汁 (ほうれん草) 野沢菜漬	米飯 豆腐の肉みそあんかけ 切干大根と角天の煮物 白菜のゆかり和え 清まし汁 (とろろ昆布)	米飯 ホキのおろし煮 付) 厚揚げ 胡瓜とみょうがの ごま酢和え 味噌汁 (もやし・にら) しば漬け
せいぶん 成分	I補 [*] - 1883 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 65.7 g 脂質 71.4 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補 [*] - 1736 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 70.3 g 脂質 52.5 g えんぶん 塩分 9.2 g	I補 [*] - 1877 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 67.3 g 脂質 66.3 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補 [*] - 1718 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 70.2 g 脂質 45.1 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補 [*] - 1785 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 72.4 g 脂質 55.5 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補 [*] - 1796 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 74.3 g 脂質 51.3 g えんぶん 塩分 9.2 g	I補 [*] - 1887 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 73.6 g 脂質 56.9 g えんぶん 塩分 9.2 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。