

ひづけ 日付	5月18日 (日)	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)
あさ 朝	ショク 食パン マーメイドジャム パンプキンサラダ ブッキーニのソテー ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ゴボウの炒め煮 ハルサメ 春雨サラダ ミンシル 味噌汁 (オクラ) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギュウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マカロニサラダ コーンスープ ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 メンマの炒め煮 キムチ納豆 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ギュウニウ 牛乳	ホットケーキ はちみつ&マーガリン カボチャ 南瓜のクリーム煮 ヨーグルト ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 コウヤトウフ タマゴ 高野豆腐の卵とし チュウカフハルサメ 中華風春雨サラダ ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ウメ 梅びしお ギュウニウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ヘルシーサラダ くだもの (黄桃缶) ギュウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のマッシュポテト ヤ 焼き ツケ 付) スパゲッティソテー ほうれん草のナムル ミンシル 味噌汁 (白菜) ハクサイ コーヒーゼリー	オヤコドン 親子丼 チクワ イソペア 竹輪の磯辺揚げ アカダシ トウフ 赤出汁 (豆腐) くだもの (みかん缶) 	ナメシ じゃこ菜飯 テン ごぼう天うどん ピーマンの コンブア しそ昆布和え ピーチゼリー 	ベイハン 米飯 サバ タツタア 鯖の竜田揚げ ツケ カラレンコン 付) ピリ辛蓮根 ハクサイ タケア 白菜のなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ヤサイ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 トリニク リキウヤ 鶏肉の利休焼き ツケ キンピラ 付) ふきの金平 キリボシダイコン ニモノ 切干大根の煮物 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩)	ベイハン ワカメご飯 ちゃんぽん しゅうまい くだもの (パイン缶) 	ベイハン 米飯 アジフライ ツケ センギ 付) 干切りキャベツ ショコンブア オクラの塩昆布和え ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (ビーフ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のマーメイド焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ひじきサラダ ミンシル 味噌汁 (菜の花) ナ ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 ハンバーグ (ジャポネソース) ツケ 付) ブロッコリー ツケ 付) ポテトフライ キュウリ フメア 胡瓜の梅和え アスパラとベーコンの スープ ふりかけ (おかか)	ベイハン 米飯 サケ 鮭のみぞれかけ ツケ 付) ヤングコーンの ソテー コマツナ 小松菜のピーナッツ和え ミンシル 味噌汁 (さつま芋) アイモ ごま昆布	ベイハン 米飯 ワフウ 和風オムレツ ツケ ナ ハナ 付) 菜の花のソテー カリフラワーのサラダ すまし汁 (もずく) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ブタニク アツア 豚肉と厚揚げの 味噌炒め いんげんのおかか和え すまし汁 (そば) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚の えのき中華蒸し たけのこの味噌煮 もやしの シオ 塩だれナムル ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ニクダンゴ ヤサイ 肉団子と野菜の アマズ 甘酢あんかけ ナ 菜の花としらす ア モノ の和え物 ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ノザワナツ 野沢菜漬け
せいぶん 成分	I初* - 1725 kcal たんぱくしつ 74.9 g 蛋白質 ししつ 50.2 g 脂質 えんぶん 8.2 g 塩分	I初* - 1877 kcal たんぱくしつ 67.7 g 蛋白質 ししつ 56.2 g 脂質 えんぶん 8.5 g 塩分	I初* - 1726 kcal たんぱくしつ 71.8 g 蛋白質 ししつ 50.2 g 脂質 えんぶん 9.4 g 塩分	I初* - 1710 kcal たんぱくしつ 86.7 g 蛋白質 ししつ 52.0 g 脂質 えんぶん 9.4 g 塩分	I初* - 1802 kcal たんぱくしつ 76.7 g 蛋白質 ししつ 60.9 g 脂質 えんぶん 8.1 g 塩分	I初* - 1754 kcal たんぱくしつ 78.5 g 蛋白質 ししつ 43.6 g 脂質 えんぶん 9.4 g 塩分	I初* - 1809 kcal たんぱくしつ 70.0 g 蛋白質 ししつ 59.1 g 脂質 えんぶん 7.3 g 塩分

◎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。