

🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀

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)
朝食	ごはん 豆腐のそぼろかけ ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 野菜炒め つぼ漬け みそ汁	ごはん とろつくね 白菜のお浸し きゅうり漬け みそ汁	ごはん いわしのかぼ焼き キャベツのおかか和え のり佃煮 みそ汁	ごはん 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の和え物 えびみそ みそ汁	ごはん がんもと里芋の煮物 大根のゆかり和え ふりかけ みそ汁	ごはん じゃがいものそぼろ炒め キャベツのお浸し うめびしお みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん アジの香味焼き かぶのくず煮 キャベツのごま和え みそ汁	ごはん チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け いちごムース	ごはん たらこの葱みそ焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の錦糸和え お吸い物	ごはん 華風卵焼き 若竹煮 カリフラワーの和え物 みそ汁	ごはん 白身魚のマスタード焼き かぶのそぼろ煮 もやしのポン酢和え みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き なすの含め煮 白菜のごま醤油和え みそ汁	たけのごごはん ぶいの照り焼き 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁
おやつ	チョコパン	セレクト	どら焼き	炭酸饅頭	ソフトサラダ	抹茶パンケーキ	練り切り
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 桜大根 みかん缶	ごはん 赤魚のおろし煮 里芋のそぼろ煮 昆布佃煮 パイン缶	ごはん 豚肉のポン酢炒め ひじきの煮物 うずら豆 フルーツ缶	ごはん 肉豆腐 青梗菜の炒め物 赤しその実漬け バナナ	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース れんこんきんぴら うぐいす豆 白桃缶	ごはん ふくさ焼き ごぼうの甘辛炒め 昆布佃煮 りんご缶	ごはん チキンステーキ フロッキーのコンソメ煮 きゅうり缶 カクテル缶
エネルギー	1347 Kcal	1489 Kcal	1449 Kcal	1356 Kcal	1405 Kcal	1485 Kcal	1374 Kcal
蛋白質	56.7 g	60.3 g	52.7 g	59.7 g	55.5 g	52.9 g	58 g
塩分	7.4 g	8.3 g	6.8 g	7 g	6.9 g	7.4 g	7.4 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

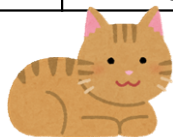
	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	ごはん 豆腐チャンフル カリフラワーのごまマヨ和え ふりかけ みそ汁	食パン ジャム オムレツ キャベツのフレンチ和え コンソメスープ	ごはん 鶏つみれと大根の煮物 フロッキーの和え物 えびみそ みそ汁	ごはん ツナとじゃがいもの煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ みそ汁	ごはん 絹厚揚げの煮物 白菜の和え物 あみ佃煮 みそ汁	ごはん 納豆 豚肉と大根の煮物 赤しその実漬け みそ汁	中華粥 黒酢の肉団子 うめびしお みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ツナと青梗菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のバター焼き さつまいもの甘煮 白菜のおかか和え みそ汁	塩ラーメン かに焼売 もやしのナムル ヨーグルト	ごはん ぶりの塩麹焼き 里芋の煮物 キャベツのごま和え みそ汁	三色丼 さつまいもの甘煮 かぶの酢の物 みそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁	ココイチ特製カレー ハンバーグ 福神漬け 白桃缶 ジョア 
おやつ	ぶどうムース	みそ饅頭	あんぱん	チョコクレープ	手作り抹茶蒸しパン	ドーナツ	プリン
夕食	ごはん 鮭の塩麹焼き なすとピーマンの炒め物 大豆と金時豆の甘煮 バナナ	ごはん 鶏肉の竜田焼き かぶのかにあんかけ 青しその実漬け 洋梨缶	麦ごはん さばのみりん焼き 小松菜の煮びたし つぼ漬け みかん缶	ごはん 鶏肉の香味焼き 冬瓜のくず煮 うぐいす豆 パイン缶	ごはん たらしの和風ムニエル ふきと油揚げの煮物 沢庵 黄桃缶	ごはん 和風卵焼き じゃがいもの含め煮 金時豆 りんご缶	ごはん うなぎの蒲焼き かのにの重ね蒸し 小松菜のお浸し
エネルギー	1434 Kcal	1354 Kcal	1487 Kcal	1426 Kcal	1354 Kcal	1416 Kcal	1657 Kcal
蛋白質	59.8 g	51.4 g	59.1 g	59.7 g	52.2 g	58.5 g	58.8 g
塩分	6.8 g	7.1 g	8.8 g	6.6 g	6.8 g	7.9 g	8.9 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

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)
朝食	食パン ジャム スクランブルエッグ ツナサラダ コンソメスープ	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁	ごはん ミートボール 白菜の和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え つぼ漬け みそ汁	ごはん 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え えびみそ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮浸し しば漬け みそ汁	ごはん しらすの卵とじ オクラのお浸し 梅干し みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の葱塩焼き なすの生姜あんかけ カリフラワーのゆかり和え みそ汁	ごはん さほの西京焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	ごはん メンチカツ かぶの煮物 グリーンサラダ みそ汁	肉そば はんぺんの磯部揚げ キャベツのお浸し ジョア	ごはん あじの照り焼き 鶏ひき肉とごぼうの旨煮 ほうれん草のわさび和え みそ汁	ごはん 和風ハンバーグ ベーコンと野菜の炒め物 もやしサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のタルタル焼き じゃがいものバター炒め キャベツの酢漬け みそ汁
おやつ	人形焼き	きみしぐれ	カスタードケーキ	クリームパン	ロールケーキ	水ようかん	チョコパン
夕食	ごはん 海老と厚揚げの旨煮 肉焼売 ザーサイ マンゴー缶	ごはん 豚肉のみそ炒め 大根の信田煮 大豆と金時豆の甘煮 みかん缶	ごはん 親子煮 きんぴらごぼう 青しその実漬け カクテル缶	ごはん ぶいの生姜煮 もやしのカレーソテー うずら豆 洋梨缶	ごはん 中華うま煮 エビ焼売 高菜漬け バナナ	ごはん 白身魚の揚げ浸し 刻み昆布の炒り煮 うぐいす豆 パイン缶	ごはん 鮭のみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 沢庵 みかん缶
エネルギー	1374 Kcal	1452 Kcal	1465 Kcal	1488 Kcal	1504 Kcal	1370 Kcal	1477 Kcal
蛋白質	53.8 g	56.1 g	54.1 g	59.1 g	56.1 g	51.7 g	58.5 g
塩分	6.5 g	6.3 g	7.5 g	6.7 g	7.9 g	7.3 g	7.5 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

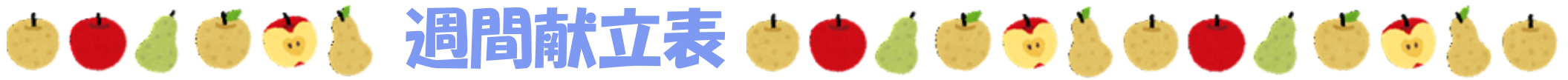


	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝食	ごはん 肉詰めいなりの煮物 白菜のゆかり和え ふいかけ みそ汁	食パン ジャム オムレツ 菜の花のマヨ和え コンソメスープ	ごはん 納豆 青梗菜の煮浸し あみえび佃煮 みそ汁	ごはん ちくわと大根の煮物 ほうれん草のお浸し ふいかけ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 キャベツの和風和え 青しその実漬け みそ汁	ごはん 厚焼き卵 白菜のおかか和え えびみそ みそ汁	ごはん 里芋のどぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え のり佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん キーマカレー 大根サラダ 福神漬け ピーチムース	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 春雨サラダ みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け なすとピーマンの炒め物 白菜の磯和え みそ汁	ごはん ポークチャップ ツナとフロッキーのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のからし和え お吸い物	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ かぶの洋風煮 フロッキーサラダ コンソメスープ	ごはん 回鍋肉 春巻き もやし中華和え 中華スープ
おやつ	そば饅頭	ドームケーキ	抹茶シフォンケーキ	杏仁豆腐	パウムクーヘン	イチゴロールケーキ	せんべい
夕食	麦ごはん さばの葱みそ焼き ちくわと小松菜の煮物 白花豆 カクテル缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 大根の土佐煮 きゅうり漬け 黄桃缶	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもの炒め物 ザーサイ マンゴー缶	ごはん 千草焼き なすのおかか煮 きゃらぶき りんご缶	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜の水晶煮 うぐいす豆 白桃缶	ごはん たらの揚げ煮 青梗菜の炒め物 桜大根 洋梨缶	ごはん ぶりの七味焼 大根の煮物 金時豆 みかん缶
エネルギー	1463 Kcal	1378 Kcal	1486 Kcal	1487 Kcal	1498 Kcal	1353 Kcal	1520 Kcal
蛋白質	55.3 g	54.8 g	57.8 g	54.1 g	51.9 g	55.1 g	54.8 g
塩分	6.8 g	7.4 g	7.4 g	7 g	6.6 g	6.5 g	7.4 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



	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)	6月1日(土)	6月2日(日)
朝食	食パン ジャム チキンオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん とろつくね 白菜のお浸し しぼ漬け みそ汁	ごはん 野菜の含め煮 ほうれん草の白和え ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 白菜の煮浸し 青しその実漬け みそ汁	ごはん ツナとじゃがいもの煮物 オクラのお浸し おみえび佃煮 みそ汁		
10時	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ごはん 白身魚のポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し お吸い物	ごはん 中華風卵焼き 肉しゃうまい もやしのサラダ 中華スープ	ごはん ビーフシチュー フレンチサラダ シアチースムース コンソメスープ	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め かぶの煮物 フロッキーサラダ みそ汁	ごはん フルコギ風 焼きビーフン ほうれん草のナムル 中華スープ		
おやつ	レモンケーキ	手作りココア蒸しパン	あんぱん	フロッキーサラダ	セレクト		
夕食	ごはん 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 うずら豆 パイン缶	麦ごはん 鮭の洋風ごま焼き 切干大根の炒め煮 きゅうり漬け 黄桃缶	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 昆布佃煮 バナナ	ごはん さばの煮付 なすのみそ炒め 大豆と金時豆の甘煮 マンゴー缶	ごはん たららの香味蒸し ひじきの煮物 沢庵 白桃缶		
エネルギー	1399 Kcal	1405 Kcal	1549 Kcal	1503 Kcal	1462 Kcal		
蛋白質	49.8 g	49 g	52.3 g	55.2 g	52.4 g		
塩分	7.6 g	7.2 g	7 g	7.5 g	7.3 g		



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。