

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		金曜日 5月1日	土曜日 5月2日
朝食		ごはん <small>べにざけ しおや</small> 紅鮭の塩焼き いんげんソテー <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん <small>て や</small> 照り焼きチキン <small>はくさい に</small> 白菜の煮びたし <small>ぐ みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 バニラヨーグルト
昼食		キーマカレー <small>たま</small> 玉ねぎのマリネ バナナムース <small>にゆうさんきんいんりょう</small> 乳酸菌飲料 	ごはん <small>みそに</small> さばの味噌煮 <small>さといも にももの</small> 付)里芋の煮物 <small>な はな あ もの</small> 菜の花の和え物 プリンムース <small>す もの</small> お吸い物
間食		いちごゼリー	まっちゃん 抹茶ムース
夕食		ごはん <small>ぎん につけ</small> 銀ひらすの煮付 <small>にももの</small> かぼちの煮物 <small>なす うめあ</small> 茄子の梅和え <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ぶたにく たまごいた</small> 豚肉の卵炒め <small>こんさい あまが</small> 根菜の甘酢和え <small>とり</small> こくうま鶏スープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1580kcal 63.1g 41.3g 6.0g	1585kcal 59.8g 52.7g 6.3g	

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 5月3日	月曜日 5月4日	火曜日 5月5日	水曜日 5月6日	木曜日 5月7日	金曜日 5月8日	土曜日 5月9日
朝食	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ ブロッコリーソテー 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか とろっとわかめのお味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 赤魚の煮付け 菜の花の煮びたし 具だくさんのお味噌汁 ジョア	梅しそかつお粥 とりつくね いんげんソテー ジョア	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご 青梗菜の煮びたし とろっとわかめのお味噌汁 ジョア	ごはん ホッケのみりん焼き かぼちゃの煮物 朝の豚汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん 松風焼 付)ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え りんご缶 のっぺい汁	ごはん 小松菜と豚肉炒め きゅうりのみぞれ和え グレープゼリー みそちゃんこスープ	<b>こどもの日ランチ</b> ごはん エビフライ&ハンバーグ ミニケーキ クラムチャウダー	ごはん ベーコンキッシュ かぼちゃのマリネ オレンジゼリー 野菜を食べるスープ	ごはん 鶏の照焼タルタルソースがけ ツナじゃが マンゴー つみれ汁	ごはん さばの塩焼き しぎ茄子 バナナムース けんちん汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ツナとほうれん草のサラダ プリンムース オニオンスープ
間食	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース	みかんゼリー	豆乳プリン	ぶどうゼリー
夕食	ごはん あじのみりん焼き 切干大根煮 いんげんの白ごま和え 夜の豚汁	ごはん ピーマンの肉詰め 青梗菜の煮びたし 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん 鶏の塩麴焼き かぼちゃの煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの白ごま和え 野菜炒め こくうま鶏スープ	ごはん ぶりと大根の煮物 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん チキンのグリル香味ソース いんげんの炒め物 ごま豆腐 夜のお味噌汁	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁
エネルギー	1574kcal	1499kcal	1546kcal	1577kcal	1626kcal	1583kcal	1502kcal
たんぱく質	71.0g	60.3g	58.2g	57.0g	65.0g	63.1g	61.9g
脂質	44.7g	47.5g	41.6g	45.1g	50.4g	54.5g	35.8g
食塩相当量	6.3g	6.3g	5.9g	6.9g	6.2g	6.1g	5.6g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 5月10日	月曜日 5月11日	火曜日 5月12日	水曜日 5月13日	木曜日 5月14日	金曜日 5月15日	土曜日 5月16日
朝食	ごはん オムレツ  野菜ソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	ごはん 鶏の焦がし醤油 いんげんの炒め物 具だくさんのお味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん メバルの煮付け 大根と人参の煮物 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	青菜卵粥 とりつくね 白菜煮 ジョア	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮物 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮びたし 具だくさんのお味噌汁 ジョア 
昼食	鰻井  さつま芋の甘煮 白桃缶 お吸い物	ごはん 鮭の照焼 油麩の卵とじ ずんだがけムース 鮭のあら汁	きつねそば 海老焼売 オレンジゼリー	ごはん 豆腐ステーキ マカロニサラダ パイン缶 つみれ汁	ごはん スパニッシュオムレツ 真砂炒め グレープゼリー クリームスープ	ごはん 回鍋肉 海鮮焼売 マンゴー 酸辣湯スープ 	ごはん ピーマンの肉詰め ジャーマンポテト 豆乳ヨーグルト けんちん汁
間食	ようかんムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン	豆乳プリン	黒糖ムース
夕食	ごはん メヌケの照焼 切干大根煮 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 麻婆茄子  中華奴 夜のお味噌汁	ごはん 豚の角煮 青梗菜の煮びたし タマゴサラダ こくうま鶏スープ	ごはん 赤魚の味噌煮 切干大根煮 納豆 夜の豚汁	ごはん 鶏肉の葱塩炒め ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	ごはん あじのみりん焼き ひじきの煮物 青梗菜の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 親子煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1456kcal	1569kcal	1506kcal	1631kcal	1596kcal	1631kcal	1576kcal
たんぱく質	59.3g	67.1g	56.3g	62.5g	63.0g	67.7g	63.6g
脂質	29.0g	45.2g	43.8g	44.0g	44.3g	54.0g	48.7g
食塩相当量	5.8g	7.0g	7.6g	6.3g	6.3g	6.8g	6.2g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 5月17日	月曜日 5月18日	火曜日 5月19日	水曜日 5月20日	木曜日 5月21日	金曜日 5月22日	土曜日 5月23日
朝食	ごはん <small>ひきにく たまねぎ</small> 挽肉と玉葱のオムレット <small>やさい</small> 野菜ソテー コーンスープ ジョア	ごはん <small>とりにく うめ や</small> 鶏肉の梅しそ焼き カリフラワーおなか <small>みそしる</small> とろっとわかめのお味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん <small>て や</small> ぶりの照り焼き <small>はくさいに</small> 白菜煮 <small>ぐ</small> <small>みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	<small>うめ かゆ</small> 梅しそかつお粥 <small>ぎん</small> <small>しょうゆこうじやき</small> 銀ひらすの醤油麴焼 <small>そう に</small> ほうれん草の煮びたし ジョア	ごはん <small>やさい</small> 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー ポタージュ バニラヨーグルト	ごはん とりつくね ジャーマンポテト <small>ぐ</small> <small>みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 ジョア	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご  <small>な はな に</small> 菜の花の煮びたし <small>ぐ</small> <small>みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん <small>はままつぎようざ</small> 浜松餃子 <small>あ もの</small> シラスときゅうりの和え物 <small>かん</small> りんご缶 オニオンスープ 	ごはん <small>まーぼーどうふ</small> 麻婆豆腐 <small>しお</small> キャベツの塩ゴマダレ <small>かん</small> パイン缶 <small>はるさめ</small> 春雨スープ	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ハンバーグ マリネ いちごムース クラムチャウダー	ビーフカレー コールスローサラダ グレープゼリー <small>ニューサンキンインリョウ</small> 乳酸菌飲料 	ごはん <small>あつあ</small> <small>ごもくいた</small> 厚揚げの五目炒め <small>な はな</small> <small>すみそあ</small> 菜の花とえびの酢味噌和え <small>はくとうかん</small> 白桃缶 <small>しおとんじる</small> 塩豚汁	ごはん <small>みそや</small> たらのごま味噌焼き かぼちゃのサラダ ムース <small>やさい た</small> 野菜を食べるスープ	ごはん <small>とり しおこうざ</small> 鶏の塩麴焼き <small>つけあわせひじきのにももの</small> 付)ひじきの煮物 <small>なす</small> 茄子のおなか和え バナナムース <small>す もの</small> お吸い物
間食	ぶどうゼリー	<small>とうにゅう</small> 豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食	ごはん <small>はっぼうさい</small> 八宝菜 <small>あ もの</small> オクラの和え物 <small>よる</small> <small>みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>しおこうじや</small> さばの塩麴焼き <small>にももの</small> かぼちゃの煮物 <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる</small> <small>とんじる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とりにく あぶ や</small> 鶏肉の炙りみそ焼き いんげんソテー なます <small>よる</small> <small>みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>あかうお や</small> 赤魚のみりん焼き ツナとブロッコリーのサラダ ひじきの煮物 <small>よる</small> <small>みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ぎゅうやきにく</small> 牛焼肉 <small>やさい</small> 野菜ソテー <small>なす</small> <small>ばいにくあ</small> 茄子の梅肉和え <small>とり</small> こくうま鶏スープ	ごはん <small>ぶたにく たまごいた</small> 豚肉の卵炒め <small>そう</small> ほうれん草のおひたし <small>よる</small> <small>みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>みそに</small> さばの味噌煮 <small>さといも</small> <small>にももの</small> 里芋の煮物 <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる</small> <small>みそしる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー	1624kcal	1604kcal	1568kcal	1588kcal	1568kcal	1628kcal	1633kcal
たんぱく質	55.9g	65.3g	57.4g	58.2g	58.2g	60.0g	67.0g
脂質	48.6g	52.6g	42.6g	43.4g	43.4g	51.0g	49.2g
食塩相当量	5.9g	5.8g	6.4g	6.0g	6.0g	6.8g	7.0g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 5月24日	月曜日 5月25日	火曜日 5月26日	水曜日 5月27日	木曜日 5月28日	金曜日 5月29日	土曜日 5月30日
朝食	ごはん <small>ぎんざけ しおや</small> 銀鮭の塩焼き  ブロッコリーの炒め物 <small>いた もの</small> <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁 ジョア	ごはん オムレツ いんげんソテー コーンスープ バニラヨーグルト	ごはん <small>さいきょうや</small> さわらの西京焼き <small>ちんげんさい に</small> 青梗菜の煮びたし <small>ぐ みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	<small>あおなたまごかゆ</small> 青菜卵粥 <small>しおや</small> さばの塩焼き カリフラワーおかか ジョア 	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご <small>な はな に</small> 菜の花の煮びたし <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁  ジョア	ごはん とりつくね <small>やさしいた</small> 野菜炒め <small>みそしる</small> とろっとわかめのお味噌汁 ジョア	ごはん <small>ぎん しょうゆこうじやき</small> 銀ひらすの醤油麴焼 <small>にもの</small> かぼちゃの煮物 <small>ぐ みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん <small>ぎゅうさ</small> 牛皿 ポテトサラダ ヨーグルト ワンタンスープ	ごはん <small>こがね や ひた</small> 黄金かれいの焼き浸し <small>はくさい</small> 白菜チャンプル オレンジゼリー <small>す もの</small> お吸い物	ごはん <small>にくどうふ</small> 肉豆腐 <small>な はな あ</small> 菜の花のからし和え いちごムース <small>じる</small> さつま汁	<small>や</small> ソース焼きそば <small>いも</small> さつま芋きんとん <small>かん</small> りんご缶 ワンタンスープ 	ごはん デミグラスハンバーグ ラタトゥイユ パイン缶 パンプキンスープ	<small>てんしんはん</small> 天津飯 <small>にくしゅうまい</small> 肉焼売 グリーンサラダ <small>はるさめ</small> 春雨スープ 	ごはん <small>とりにく に</small> 鶏肉のクリーム煮 いんげんソテー バナナムース オニオンスープ
間食	レモンゼリー	<small>まっちゃん</small> 抹茶ムース	ようかんムース	ぶどうゼリー	レモンゼリー	<small>ギョウニウ</small> コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー
夕食	ごはん ホッケのみりん焼き <small>や</small> <small>にもの</small> かぼちゃの煮物 <small>たまごどうふ</small> 卵豆腐  <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 <small>そう あ もの</small> ほうれん草の和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん たらのみニエル <small>に</small> 具だくさんトマト煮 <small>よる みそしる</small> タマゴサラダ <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とりにく うめ や</small> 鶏肉の梅しそ焼き <small>にもの</small> ひじきの煮物 <small>そう</small> ほうれん草のおひたし <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ちゅうかむ</small> めばるの中華蒸し <small>だいこん</small> 大根と人参の煮物 <small>なっとう</small> 納豆  <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ぎゅうにく に</small> 牛肉のしぐれ煮 <small>つけあわせ そう</small> 付)ほうれん草 とろろ <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ハンバーグ <small>にもの</small> ひじきの煮物 <small>あ</small> オクラのおかか和え <small>よる とんじる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー	1512kcal	1582kcal	1544kcal	1505kcal	1633kcal	1597kcal	1589kcal
たんぱく質	56.4g	69.6g	68.9g	55.4g	63.1g	56.2g	55.2g
脂質	43.3g	42.6g	44.0g	35.7g	46.1g	40.3g	48.2g
食塩相当量	6.7g	7.4g	5.7g	7.2g	7.0g	7.7g	6.3g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 5月31日	
朝食	ごはん <small>とりにく こ しょうゆ</small> 鶏肉の焦がし醤油 <small>いた もの</small> ブロッコリーの炒め物 <small>ぐ みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	
昼食	ごはん あじフライとコロッケ マカロニサラダ <small>はくとうかん</small> 白桃缶 <small>やさい</small> 野菜たっぷりスープ	
間食	いちごゼリー	
夕食	ごはん <small>ちんじゃおろーすー</small> 青椒肉絲 <small>ちんげんさい</small> 青梗菜のナムル <small>とり</small> こくうま鶏スープ	
エネルギー	1561kcal	
たんぱく質	57.3g	
脂質	43.6g	
食塩相当量	6.8g	