

	令和04年05月01日(日)	令和04年05月02日(月)	令和04年05月03日(火)	令和04年05月04日(水)	令和04年05月05日(木)	令和04年05月06日(金)	令和04年05月07日(土)						
朝	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	御飯 さつま揚げ 付)オクラ しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(さつま芋・しめじ) 牛乳	御飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 がんと里芋の煮物 ・長芋とろろ 茶福豆 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え うめびしお みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・きぬさや) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳						
昼	御飯 鮭のマスタード焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	えびピラフ グリルチキン 付)パスタ・スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 白菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)温野菜 パンプキンサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・小松菜)	◎行事食:端午の節句◎ 御飯 炊き込みたけのこ御飯 ・メバルの柚庵焼き 付)大根おろし 炊き合わせ フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)	御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(キウイ) 中華スープ(春雨・しめじ)	御飯 さわらの山椒焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(油揚げ・ワカメ)						
夕	御飯 松風焼き 付)いんげん 大根と絹あげの含め煮 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりのゆかり和え	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイン) きゃらぶき	御飯 黄金かれいの照り煮 付)オクラ れんこんの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉と野菜の塩麴炒め なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	御飯 ぶりの香味焼き 付)畑菜 冬瓜の煮物 フルーツ缶(黄桃) もずく酢	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース かぼちゃの煮物 フルーツ(パイン) 浅漬け(きゅうり)						
エネルギー	1585kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1570kcal
蛋白質	75.4g	蛋白質	66.2g	蛋白質	71.1g	蛋白質	63.1g	蛋白質	61.5g	蛋白質	67.9g	蛋白質	68.4g
脂質	38g	脂質	35.3g	脂質	41.5g	脂質	31.1g	脂質	38.1g	脂質	45.5g	脂質	41.7g
炭水化物	243.6g	炭水化物	239.7g	炭水化物	223.9g	炭水化物	253.7g	炭水化物	237.4g	炭水化物	228.2g	炭水化物	236.8g
食塩	7.1g	食塩	8g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	食塩	8.4g	食塩	7g	食塩	7.5g

	令和04年05月08日(日)	令和04年05月09日(月)	令和04年05月10日(火)	令和04年05月11日(水)	令和04年05月12日(木)	令和04年05月13日(金)	令和04年05月14日(土)						
朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し たいみそ みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 大根と豚肉の煮物 香の物(赤しその実漬) みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳	食パン・ジャム ウイナーソーテ 白菜の香味和え ・コンソメスープ(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	御飯 ・とりつくね 付)いんげんごま和え しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳						
昼	・きつねうどん 松風焼 付)小松菜のお浸し ブロッコリーのごま和え キウイゼリー	御飯 ・あじの生姜煮 付)冬瓜・いんげん ブロッコリーとカニカマの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)	二色丼 なすの炒め物 白菜のゆず醤油和え みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 ・鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ 南瓜サラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 ・みそ汁(もやし・油揚げ)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	御飯 フライ盛り合わせ(コロッケ・ホ ソース) 付)キャベツ かぶのくず煮 ・昆布豆 みそ汁(小松菜・うずまき)						
夕	御飯 太刀魚のみりん焼き 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(しば漬)	御飯 豚肉のみそ焼き 付)ピーマン 海鮮焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 白身魚のムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト ・フルーツ缶(ミックス) 人参サラダ	御飯 メバルのねぎ醤油焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	御飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッセ ピーマンソーテ フルーツ(パイン) 香の物(桜だいこん)	御飯 白身魚の照り焼き 付)スナップエンドウ 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	御飯 親子煮 きんぴら大根 きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)						
エネルギー	1710kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1654kcal
蛋白質	70.2g	蛋白質	65.9g	蛋白質	59.2g	蛋白質	65.3g	蛋白質	58.5g	蛋白質	68.3g	蛋白質	53.2g
脂質	46.6g	脂質	37.4g	脂質	36.2g	脂質	47.4g	脂質	50.8g	脂質	40.9g	脂質	45.2g
炭水化物	257.5g	炭水化物	236g	炭水化物	236.3g	炭水化物	234.9g	炭水化物	216.4g	炭水化物	233.5g	炭水化物	266.6g
食塩	8.4g	食塩	6.9g	食塩	7.6g	食塩	6.6g	食塩	7.8g	食塩	8.3g	食塩	8.3g

	令和04年05月15日(日)	令和04年05月16日(月)	令和04年05月17日(火)	令和04年05月18日(水)	令和04年05月19日(木)	令和04年05月20日(金)	令和04年05月21日(土)						
朝	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラのポン酢和え かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え 茶福豆 みそ汁(しめじ・ワカメ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 和風包み焼き 付)いんげん チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬け(きゅうり) みそ汁(しろな・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 ・鶏肉の味噌焼き 付)青菜・花人参 いんげんの炒め物 刺身盛り合わせ(まぐろ・ フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・みつば)	・天ぷらそば 具)エビ天・梅しそ鶏天 菜の花ゆば和え物 青梅ゼリー	豆御飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・貝割)	御飯 ハンバーグ 付)グリン野菜 マカロニサラダ フルーツ(キウイ) コーンポタージュスープ	御飯 あじの南蛮漬け 白菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(じゃが芋・大根葉)	御飯 ・白身魚のフライ 付)彩り野菜のソテー キャベツとじゃが芋のコンソメ フルーツ缶(パイン) みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 メバルのバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・大根葉)						
夕	御飯 ・白身魚の漬け焼き 付)玉葱 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬け)	御飯 さばの七味焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬け(キャベツ)	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬け)	御飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ ・さつま揚げと千切大根 ・フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 ほうれん草と桜えびの和 フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス)						
エネルギー	1508kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1487kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1543kcal
蛋白質	67.8g	蛋白質	71.1g	蛋白質	66.4g	蛋白質	56.9g	蛋白質	62.6g	蛋白質	62.4g	蛋白質	72g
脂質	36.9g	脂質	39.6g	脂質	39.8g	脂質	39.1g	脂質	31.8g	脂質	36.6g	脂質	35.9g
炭水化物	236.4g	炭水化物	238.1g	炭水化物	223.8g	炭水化物	253.2g	炭水化物	239.3g	炭水化物	235.7g	炭水化物	243.5g
食塩	7.4g	食塩	7.6g	食塩	7.6g	食塩	7.5g	食塩	7g	食塩	7g	食塩	6.6g

	令和04年05月22日(日)	令和04年05月23日(月)	令和04年05月24日(火)	令和04年05月25日(水)	令和04年05月26日(木)	令和04年05月27日(金)	令和04年05月28日(土)						
朝	御飯 かぶの煮物 ・ほうれん草の白和え のり佃煮 みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)オクラ 畑菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 青菜のくるみ和え うめびしお みそ汁(里芋・みつば) 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 卵サラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(おつゆ麩・大根) 牛乳						
昼	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん・人参グラッセ しらすと小松菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 さわらの金山寺味噌焼き 付)青菜 卵豆腐のあんかけ フルーツ缶(甘夏みかん) お吸物(しめじ・みつば)	御飯 鶏肉の炭火焼き 葱ソース) 付)フロッコー 冬瓜の土佐煮 あさりと菜の花の酢みそ お吸物(うずまさ麩・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(えのき・かぶ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	御飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ 畑菜のお浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(マッシュルーム・ほう)						
夕	御飯 白身魚のみりん焼き 付)大根おろし かぼちゃの煮物 オクラとえのきの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たら粕漬焼き 付)春菊 ふきとさつま揚げの含め フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	御飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ(パイン) 浅漬(大根)	御飯 さばの煮付け 付)ししとう・花人参 キャベツとハムの炒め フルーツ(オレンジ) 昆布豆	御飯 白身魚の七味焼き 付)いんげん 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 牛すき煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) もずく酢	御飯 鮭のみそバター焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え						
エネルギー	1488kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1515kcal
蛋白質	58.9g	蛋白質	66.4g	蛋白質	54.5g	蛋白質	70.7g	蛋白質	73g	蛋白質	67.9g	蛋白質	66.3g
脂質	36.3g	脂質	41.8g	脂質	42.8g	脂質	42.9g	脂質	38.1g	脂質	40.2g	脂質	39.1g
炭水化物	239.5g	炭水化物	235.3g	炭水化物	233.3g	炭水化物	220.8g	炭水化物	239.6g	炭水化物	236.3g	炭水化物	232.6g
食塩	6.4g	食塩	7.5g	食塩	7.6g	食塩	7.2g	食塩	7.3g	食塩	7.5g	食塩	8.6g

令和04年05月29日(日)		令和04年05月30日(月)		令和04年05月31日(火)									
朝	御飯	御飯	御飯										
	厚揚げの吉野煮	しらすの卵とじ	里芋のそぼろ煮										
	いんげんのごまドレッシング	オクラのお浸し	春菊の白和え										
	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ(さけ)										
	みそ汁(畑菜・さつま芋)	みそ汁(南瓜・貝割)	みそ汁(もやし・しめじ)										
	牛乳	牛乳	牛乳										
昼	御飯	御飯	御飯										
	・牛肉の塩麴炒め	チキンカツ	豚肉のゆず醤油炒め										
	付)金時豆	付)キャベツ	ミモザサラダ										
	なすの炒め物	ソース)	フルーツ(キウイ)										
	チンゲン菜のお浸し	青菜とかまぼこの和え物	みそ汁(冬瓜・油揚げ)										
	みそ汁(豆腐・しめじ)	グレープセリー											
	みそ汁(なめこ・玉葱)												
夕	御飯	御飯	御飯										
	・白身魚の山椒焼き	・豆腐ハンバーグおろしソー	白身魚のマスタード焼き										
	付)菜の花	付)人参	付)玉葱										
	イカと里芋の煮物	ピーマンきんぴら	なすの煮浸し										
	フルーツ(メロン)	白菜のポン酢和え	フルーツ缶(マンゴー)										
	人参サラダ	フルーツ(パイン)	浅漬け(きゅうり)										
エネルギー	1568kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	71.9g	蛋白質	48.8g	蛋白質	62.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	35.1g	脂質	36.5g	脂質	50.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	246.2g	炭水化物	267.8g	炭水化物	230.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	7.1g	食塩	8g	食塩	6.4g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g