



5月 月間献立表



	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
昼食	米飯 110g 牛肉と春雨炒め ふきの含め煮 フルーツ 味噌汁 <small>1244 410 蛋白質 19.5 脂質 2.4 炭水化物 63.5 水分 336.5 食塩相当 2.6</small>	米飯 110g 鯖の西京焼 肉じゃが フルーツ・漬物 清汁 <small>1244 405 蛋白質 20.4 脂質 9.3 炭水化物 62.0 水分 351.1 食塩相当 2.0</small>	米飯 110g 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ クリームスープ <small>1244 484 蛋白質 24.9 脂質 13.5 炭水化物 71.5 水分 344.4 食塩相当 2.1</small>	米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース 菜の花の中華和え フルーツ 中華スープ <small>1244 392 蛋白質 19.7 脂質 8.5 炭水化物 61.3 水分 341.5 食塩相当 2.3</small>	散らし寿司 れんこんのそぼろ煮 ほうれん草としらすの酢味噌和え 清汁 <small>1244 455 蛋白質 24.2 脂質 6.7 炭水化物 76.7 水分 313.0 食塩相当 2.9</small>	米飯 110g 豚肉の生姜炒め オクラとえのきの和え物 フルーツ 味噌汁 <small>1244 378 蛋白質 18.8 脂質 7.5 炭水化物 63.3 水分 372.3 食塩相当 2.4</small>
3時	ワッフル <small>1244 72 蛋白質 2.2 脂質 2.4 炭水化物 11.4 水分 13.8 食塩相当 0.1</small>	ミルクティプリン <small>1244 97 蛋白質 3.9 脂質 2.6 炭水化物 14.9 水分 79.2 食塩相当 0.1</small>	いちご蒸しパン <small>1244 110 蛋白質 2.0 脂質 1.0 炭水化物 23.7 水分 25.7 食塩相当 0.3</small>	ワッフル <small>1244 128 蛋白質 2.2 脂質 7.3 炭水化物 14.0 水分 4.4 食塩相当 0.0</small>	柏餅風おにぎり・あられ <small>1244 73 蛋白質 1.5 脂質 0.1 炭水化物 16.8 水分 9.5 食塩相当 0.0</small>	ブルーベリーマドレーヌ <small>1244 171 蛋白質 3.7 脂質 9.1 炭水化物 19.7 水分 26.5 食塩相当 0.4</small>
合計	<small>1244 483 蛋白質 21.7 脂質 13.2 炭水化物 75.0 水分 350.3 食塩相当 2.7</small>	<small>1244 501 蛋白質 24.3 脂質 10.9 炭水化物 77.5 水分 429.2 食塩相当 2.0</small>	<small>1244 594 蛋白質 26.9 脂質 14.5 炭水化物 95.2 水分 370.1 食塩相当 2.4</small>	<small>1244 520 蛋白質 21.9 脂質 15.9 炭水化物 75.3 水分 346.9 食塩相当 2.4</small>	<small>1244 528 蛋白質 25.7 脂質 6.8 炭水化物 83.5 水分 322.5 食塩相当 2.9</small>	<small>1244 548 蛋白質 22.5 脂質 16.8 炭水化物 83.0 水分 397.8 食塩相当 2.8</small>
	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
昼食	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 きのことアスパラのソテー もやしサラダ フルーツ <small>1244 375 蛋白質 11.5 脂質 9.8 炭水化物 62.0 水分 251.2 食塩相当 2.2</small>	米飯 110g 鶏肉の甘酢炒め シューマイ フルーツ ワカメスープ <small>1244 498 蛋白質 23.7 脂質 13.9 炭水化物 73.6 水分 364.8 食塩相当 2.8</small>	ポークカレー ほうれん草とベーコン炒め 白菜サラダ フルーツ <small>1244 559 蛋白質 17.3 脂質 19.8 炭水化物 82.7 水分 246.6 食塩相当 2.9</small>	米飯 110g 鯖のごま醤油焼 シルバーサラダ フルーツ・漬物 豚汁 <small>1244 489 蛋白質 21.6 脂質 16.5 炭水化物 70.4 水分 329.5 食塩相当 2.7</small>	きつねうどん スナップエンドウの炒め物 トマトとコーンのサラダ フルーツ <small>1244 301 蛋白質 11.1 脂質 4.8 炭水化物 57.0 水分 477.7 食塩相当 2.1</small>	パエリア風 鶏肉のパン粉焼き ジャムヨーグルト コンソメスープ <small>1244 576 蛋白質 32.4 脂質 17.2 炭水化物 78.8 水分 381.5 食塩相当 2.0</small>
3時	コーヒーゼリー <small>1244 96 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0</small>	鈴カステラ <small>1244 68 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	プチケーキ <small>1244 133 蛋白質 2.4 脂質 7.3 炭水化物 15.0 水分 14.8 食塩相当 0.3</small>	ぜんざい <small>1244 129 蛋白質 2.4 脂質 2.8 炭水化物 23.8 水分 70.8 食塩相当 0.1</small>	たこ焼き <small>1244 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6</small>	ロールケーキ <small>1244 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1</small>
合計	<small>1244 461 蛋白質 12.0 脂質 14.0 炭水化物 74.1 水分 326.2 食塩相当 2.2</small>	<small>1244 558 蛋白質 24.8 脂質 14.5 炭水化物 89.0 水分 364.8 食塩相当 2.9</small>	<small>1244 692 蛋白質 19.6 脂質 27.1 炭水化物 97.7 水分 261.4 食塩相当 3.1</small>	<small>1244 615 蛋白質 23.9 脂質 19.2 炭水化物 94.2 水分 400.4 食塩相当 2.8</small>	<small>1244 391 蛋白質 13.0 脂質 9.9 炭水化物 66.4 水分 530.3 食塩相当 2.8</small>	<small>1244 672 蛋白質 33.6 脂質 21.1 炭水化物 92.7 水分 391.5 食塩相当 2.2</small>
	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
昼食	米飯 110g 豚肉の七味焼 切干大根の煮付 ブロッコリーとしらすの和え物 味噌汁 <small>1244 596 蛋白質 20.2 脂質 31.4 炭水化物 62.7 水分 329.8 食塩相当 3.0</small>	炊込みご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の含め煮 フルーツ 赤だし <small>1244 510 蛋白質 18.1 脂質 8.5 炭水化物 65.8 水分 339.4 食塩相当 3.8</small>	米飯 110g 若鶏の和風おろしソース 青梗菜のカニ和え フルーツ 味噌汁 <small>1244 367 蛋白質 22.1 脂質 6.3 炭水化物 57.6 水分 372.9 食塩相当 2.1</small>	米飯 110g 白菜とえびの中華煮 海藻サラダ フルーツ <small>1244 483 蛋白質 20.3 脂質 11.5 炭水化物 78.1 水分 240.7 食塩相当 2.1</small>	米飯 110g プリの照焼 里芋のそぼろあんかけ フルーツ・漬物 味噌汁 <small>1244 429 蛋白質 22.1 脂質 13.1 炭水化物 81.1 水分 310.1 食塩相当 2.5</small>	米飯 110g チーズinメンチカツ 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁 <small>1244 505 蛋白質 14.1 脂質 15.7 炭水化物 79.8 水分 342.1 食塩相当 2.7</small>
3時	カステラ <small>1244 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 17.3 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	水ようかん <small>1244 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0</small>	バームクーヘン <small>1244 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	チョコパン <small>1244 106 蛋白質 2.2 脂質 3.0 炭水化物 17.4 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	シフォンケーキ <small>1244 53 蛋白質 1.2 脂質 2.9 炭水化物 0.8 水分 2.6 食塩相当 0.1</small>	たい焼き <small>1244 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>1244 696 蛋白質 22.7 脂質 32.7 炭水化物 84.8 水分 329.8 食塩相当 3.1</small>	<small>1244 580 蛋白質 19.1 脂質 9.6 炭水化物 113.1 水分 371.4 食塩相当 3.1</small>	<small>1244 480 蛋白質 23.4 脂質 10.9 炭水化物 71.7 水分 372.9 食塩相当 2.1</small>	<small>1244 588 蛋白質 22.5 脂質 14.4 炭水化物 95.6 水分 240.7 食塩相当 2.1</small>	<small>1244 482 蛋白質 23.3 脂質 16.0 炭水化物 81.0 水分 312.7 食塩相当 2.6</small>	<small>1244 592 蛋白質 15.9 脂質 16.2 炭水化物 90.2 水分 360.3 食塩相当 2.7</small>
	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
昼食	米飯 110g 若鶏のピリ辛焼き 厚揚げの味噌煮 カリフラワーサラダ 清汁 <small>1244 390 蛋白質 24.0 脂質 11.6 炭水化物 50.4 水分 357.0 食塩相当 3.0</small>	菜めし 豚肉の塩ダレ炒め 焼き茄子の塩昆布和え フルーツ 味噌汁 <small>1244 502 蛋白質 18.2 脂質 14.2 炭水化物 78.8 水分 365.3 食塩相当 2.7</small>		米飯 110g 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 <small>1244 448 蛋白質 16.8 脂質 12.0 炭水化物 70.4 水分 313.1 食塩相当 2.9</small>	野菜カレー スナップエンドウ炒め トマトサラダ フルーツ <small>1244 532 蛋白質 17.4 脂質 13.1 炭水化物 92.4 水分 245.4 食塩相当 2.9</small>	米飯 110g カレイの梅煮 菜の花の炒め物 フルーツ・漬物 味噌汁 <small>1244 377 蛋白質 19.9 脂質 7.9 炭水化物 59.0 水分 325.0 食塩相当 3.1</small>
3時	エクレア <small>1244 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1</small>	豆乳ドーナツ <small>1244 116 蛋白質 1.7 脂質 6.1 炭水化物 13.5 水分 8.1 食塩相当 0.3</small>		パンブティング <small>1244 137 蛋白質 6.0 脂質 4.2 炭水化物 19.7 水分 68.0 食塩相当 0.4</small>	甘酒蒸しパン <small>1244 98 蛋白質 2.1 脂質 1.0 炭水化物 20.4 水分 20.7 食塩相当 0.3</small>	スイートポテト <small>1244 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>1244 495 蛋白質 28.4 脂質 19.3 炭水化物 58.0 水分 369.8 食塩相当 3.1</small>	<small>1244 618 蛋白質 19.9 脂質 20.3 炭水化物 92.3 水分 373.5 食塩相当 3.1</small>		<small>1244 585 蛋白質 22.6 脂質 18.2 炭水化物 90.1 水分 381.1 食塩相当 3.3</small>	<small>1244 630 蛋白質 19.5 脂質 14.1 炭水化物 112.8 水分 286.1 食塩相当 3.1</small>	<small>1244 490 蛋白質 20.7 脂質 11.7 炭水化物 78.5 水分 343.3 食塩相当 3.2</small>
	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)			
昼食	米飯 110g たらの煮付け 茄子の炒め物 フルーツ・漬物 味噌汁 <small>1244 414 蛋白質 19.3 脂質 11.0 炭水化物 61.7 水分 336.7 食塩相当 2.6</small>		牛玉子丼 かぶのやわらか煮 キャベツの胡麻和え フルーツ <small>1244 812 蛋白質 21.6 脂質 24.3 炭水化物 82.2 水分 259.9 食塩相当 1.6</small>			
3時	栗まんじゅう・おかき <small>1244 105 蛋白質 1.8 脂質 2.9 炭水化物 15.0 水分 5.4 食塩相当 0.2</small>		ぶどうゼリー <small>1244 868 蛋白質 21.7 脂質 24.3 炭水化物 96.1 水分 345.6 食塩相当 1.8</small>			
合計	<small>1244 519 蛋白質 21.1 脂質 13.8 炭水化物 76.7 水分 342.0 食塩相当 2.8</small>					

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。