

令和6年5月のメニュー



	日 28	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4
朝				米飯 切干煮 味噌汁 たいみそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 うめびしお	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 ふりかけ
昼				ソースかつ丼 大根と里芋煮 塩昆布和え	米飯 鶏しゃが 五目玉子焼き エンドウのツナサラダ	ゆかりご飯 白身魚の山椒照り焼き 鶏と大豆の五目煮 もずくオクラ	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のかにかまナムル
夕				コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜				米飯 カレーの煮つけ ほうれん草のソテー キャベツの中華和え	米飯 さばの塩焼き 白菜の旨煮 お浸し	米飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしのおえ物	米飯 白身魚7分1 高野豆腐の卵とし おろし和え
日計				1347 - 1396kcal 蛋白質 50.7g 脂質 31.4g 炭水化物 224.6g 初め 1817mg 食塩 6.3g	1347 - 1511kcal 蛋白質 65.1g 脂質 39.5g 炭水化物 224.3g 初め 1778mg 食塩 6.5g	1347 - 1357kcal 蛋白質 53.9g 脂質 31.6g 炭水化物 211.1g 初め 1572mg 食塩 7.1g	1347 - 1473kcal 蛋白質 49.9g 脂質 36.8g 炭水化物 235.6g 初め 2167mg 食塩 6.2g
	5(行事食)	6	7	8	9	10	11
朝	米飯 里芋の煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 じゃがいも煮め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 里芋の旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	だけのこご飯 プリの照焼 茶碗蒸し 菜の花の湯葉和え 鯉のぼりゼリー	米飯 赤魚の照り焼き 大根の煮物 オクラのなめだけ和え	焼き鳥丼 かぼちゃの煮物 ごま豆腐 ピーザリー	米飯 さばのみぞれ煮 つみれ煮 春菊のからし和え	米飯 チキンのトマト煮 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 たらもの西京焼き 大根のつみれ煮 モロヘイヤのお浸し	米飯 白身魚の酒蒸し マーボー豆腐 ナムル
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 すき焼き風 かにの重ね蒸し 酢の物	米飯 玉子焼きあながけ しんじょう くすし豆腐のツナマヨ和え	米飯 豚肉のコンソメ煮 チンゲン菜とベーコン炒め 大根のゆかり和え	米飯 豚肉の卵とし かぶのコンソメ煮 キャベツのごまドレ和え	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	米飯 牛肉と春雨の炒め物 ひじき五目煮 さつまいものツナサラダ	米飯 豚肉の柳川風煮 里芋の煮物 ゆかり和え
日計	1347 - 1566kcal 蛋白質 56.8g 脂質 46.5g 炭水化物 230.3g 初め 1573mg 食塩 6.9g	1347 - 1423kcal 蛋白質 58.0g 脂質 30.9g 炭水化物 223.1g 初め 1707mg 食塩 5.6g	1347 - 1476kcal 蛋白質 54.4g 脂質 33.7g 炭水化物 239.0g 初め 1949mg 食塩 5.8g	1347 - 1457kcal 蛋白質 56.4g 脂質 40.0g 炭水化物 219.4g 初め 1900mg 食塩 6.7g	1347 - 1465kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.2g 炭水化物 235.1g 初め 1919mg 食塩 6.6g	1347 - 1502kcal 蛋白質 54.8g 脂質 43.0g 炭水化物 225.4g 初め 1799mg 食塩 6.7g	1347 - 1362kcal 蛋白質 53.2g 脂質 26.2g 炭水化物 225.8g 初め 1971mg 食塩 6.3g
	12	13	14	15	16	17	18
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 たいみそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さけの照り焼き 大根のそぼろ煮 和え物	米飯 鶏肉と茄子のニンニク味噌炒め かぼちゃの煮物 青菜とシラスの和え物	鶏塩うどん 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 抹茶パバロア	米飯 赤魚の煮つけ ふきとさつま揚げ煮 茄子のおろし和え	米飯 しょうゆかつ丼 里芋大根煮 青菜のわさびマヨ和え コーヒーゼリー	米飯 五目御飯 鯖の味噌煮 豆腐あんかけ 菜の花のかまぼこ和え	米飯 エビフライ 冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 鯖の塩焼き ぜんまい炒め煮 玉葱の酢の物	米飯 和風包み焼きあん ジャーマンポテト モロヘイヤのお浸し	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 茶碗蒸し ちくわのゆかり和え	米飯 白身魚の山椒照り焼き つみれ煮 ささみのおろしポン酢	米飯 チキンのバジルソテー 大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 豚肉の中華炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしのおえ物
日計	1347 - 1442kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.4g 炭水化物 220.8g 初め 2016mg 食塩 6.1g	1347 - 1487kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.0g 炭水化物 229.1g 初め 1788mg 食塩 6.3g	1347 - 1445kcal 蛋白質 54.6g 脂質 35.4g 炭水化物 228.4g 初め 1884mg 食塩 8.0g	1347 - 1344kcal 蛋白質 55.6g 脂質 27.5g 炭水化物 215.1g 初め 1802mg 食塩 6.0g	1347 - 1510kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.3g 炭水化物 244.7g 初め 1866mg 食塩 6.3g	1347 - 1555kcal 蛋白質 60.5g 脂質 53.9g 炭水化物 208.2g 初め 1703mg 食塩 8.3g	1347 - 1458kcal 蛋白質 50.6g 脂質 34.1g 炭水化物 235.5g 初め 1965mg 食塩 5.8g
	19	20	21	22	23	24	25
朝	米飯 キャベツの卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 たいみそ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 鶏マヨ れんこんきんぴら 白菜の梅和え	米飯 赤魚の照り焼き かぼちゃの豆乳クリーム煮 塩昆布和え	米飯 キーマカレー サラダ ピーチヨーグルト	米飯 さわらの西京焼き がんも煮 菜の花の胡麻和え	米飯 ホッケの七味マヨ焼き 冬瓜の煮物 茄子の梅和え	米飯 鶏肉の照り焼き しんじょう煮 ブロッコリーの胡麻和え 白身のツナ和え	米飯 豚肉の卵とし さつま芋の煮物 里芋の煮物 きゅうりともやしのおえ物
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 白身魚の蒸しあん 高野豆腐の卵とし お浸し	米飯 豚肉の煮物 ほうれん草のソテー マロニーサラダ	米飯 干草焼き シュウマイ なめだけおろし	米飯 グリルチキン 里芋のそぼろ煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め タコ焼き 中華炒め	米飯 アジの甘だれ焼き 煮豆 くるみおろし	米飯 鯖の山椒煮 大根の金平 中華和え
日計	1347 - 1543kcal 蛋白質 57.7g 脂質 45.9g 炭水化物 217.4g 初め 2057mg 食塩 6.3g	1347 - 1460kcal 蛋白質 60.3g 脂質 29.9g 炭水化物 235.3g 初め 2124mg 食塩 6.4g	1347 - 1467kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.7g 炭水化物 226.6g 初め 1737mg 食塩 6.1g	1347 - 1416kcal 蛋白質 60.0g 脂質 30.7g 炭水化物 221.3g 初め 1756mg 食塩 6.3g	1347 - 1496kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.8g 炭水化物 221.7g 初め 1668mg 食塩 6.6g	1347 - 1459kcal 蛋白質 59.5g 脂質 36.7g 炭水化物 221.9g 初め 1816mg 食塩 5.9g	1347 - 1498kcal 蛋白質 55.2g 脂質 44.3g 炭水化物 226.3g 初め 1997mg 食塩 5.5g
	26	27	28	29	30	31	
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 里芋の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 白菜の煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 エッグソテー 味噌汁 うめびしお	
昼	米飯 カレイのバター醤油焼き 里芋の煮物 ほうれん草の中華和え	米飯 ムソの照り焼き 白菜の旨煮 焼きナス	米飯 鶏肉のクリーム煮 なめこのみぞれ煮奴 お浸し	米飯 えびピラフ スペイン風オムレツ 白菜とハムのサラダ 抹茶ムース	米飯 白身魚のムニエル 車麩の煮物 大根とろろ	米飯 鯖の味噌焼き かぼちゃの煮物 酢の物	
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	
夜	米飯 鶏肉のマヨポン炒め ふきとあげの煮物 チンゲン菜の和え物	米飯 豚肉の野菜炒め かぶの煮物 なます	米飯 白身魚の香味焼き ほうれん草のソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 赤魚の生姜煮 煮物 春雨の酢の物	米飯 八宝菜 焼売 エンドウの味噌マヨ和え	米飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き ひじき五目煮 青菜の湯葉和え	
日計	1347 - 1498kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.6g 炭水化物 217.4g 初め 2145mg 食塩 6.0g	1347 - 1432kcal 蛋白質 51.2g 脂質 32.4g 炭水化物 228.8g 初め 2081mg 食塩 5.7g	1347 - 1379kcal 蛋白質 54.8g 脂質 31.9g 炭水化物 219.2g 初め 2169mg 食塩 6.5g	1347 - 1474kcal 蛋白質 57.0g 脂質 29.2g 炭水化物 242.7g 初め 1871mg 食塩 7.3g	1347 - 1512kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.7g 炭水化物 229.7g 初め 1846mg 食塩 6.1g	1347 - 1411kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.9g 炭水化物 221.7g 初め 1974mg 食塩 6.7g	

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。

また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。