

Weekly Menu



5月

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)
朝食	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 マカロニサラダ 納豆 味噌汁 エネルギー 480 kcal	御飯 車麩の煮物 エンドウのドレッシング和え 漬物 味噌汁 エネルギー 340 kcal	パン ハムと野菜のソテー 盛合わせサラダ ミルクスープ 牛乳 エネルギー 392 kcal	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 千切り野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 370 kcal	パン オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 425 kcal	御飯 ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 エネルギー 451 kcal	御飯 ツナじゃが 白菜の胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁 エネルギー 411 kcal
	昼食	御飯 豚肉の葱味噌炒め 南瓜の含め煮 大根のゆかり和え すまし汁 フルーツゼリー エネルギー 607 kcal	御飯 チキン南蛮 野菜のコンソメ煮 青じそサラダ コーンチャウダー ヨーグルト エネルギー 648 kcal	梅とろろうどん 千草焼き 白菜のなめ茸和え フルーツ エネルギー 476 kcal	☆SDGsメニュー☆ 大豆ミートと豚肉の回鍋肉 春巻き ナムル 御飯・わかめスープ フルーツ エネルギー 544 kcal	御飯 鶏もも肉の利休焼き 五日金平 春菊の海苔和え 味噌汁 フルーツゼリー エネルギー 621 kcal	オムライス サーモンマヨフライ マリネサラダ 野菜スープ ヨーグルト エネルギー 628 kcal
おやつ		黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	バニラブッセ エネルギー 57 kcal	チョコレートワッフル エネルギー 54 kcal	スイスロール エネルギー 96 kcal	水ようかん エネルギー 73 kcal	メープルケーキ エネルギー 68 kcal
	夕食	御飯 白身魚のガーリックバターソテー ポークビーンズ 胡麻ドレサラダ コンソメスープ エネルギー 482 kcal	御飯 生姜香るメバルの煮つけ さつま芋の甘煮 菜の花のお浸し 味噌汁 エネルギー 443 kcal	御飯 挽肉と卵の甘辛炒め 温奴 香の物 味噌汁 エネルギー 489 kcal	御飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 青梗菜のピーナッツ和え 具だくさん味噌汁 エネルギー 579 kcal	御飯 真あじの柚庵焼き 蓮根の煮物 オクラの酢の物 味噌汁 エネルギー 447 kcal	御飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 切干大根の煮物 キャベツの錦糸和え すまし汁 エネルギー 583 kcal
計		エネルギー 1639 kcal	エネルギー 1488 kcal	エネルギー 1411 kcal	エネルギー 1589 kcal	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1730 kcal

*都合により献立を変更することがあります。



Weekly Menu



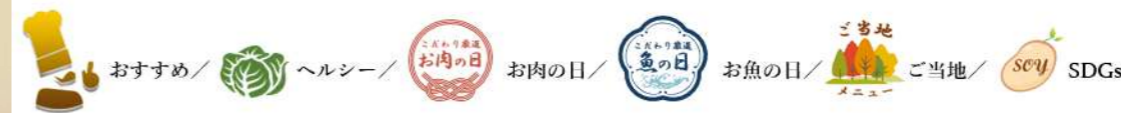
5月

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	御飯 肉団子と野菜の煮物 シーザーサラダ 納豆 味噌汁	御飯 卵と野菜の炒め物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き オニオンサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 竹輪の煮物 コールスローサラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト 花野菜サラダ クリームスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのツナ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 423 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 454 kcal	エネルギー 387 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 403 kcal	エネルギー 456 kcal
昼食	御飯 白身魚のカレー焼き 野菜のトマト煮 イタリアンサラダ オニオンスープ フルーツ	御飯 具だくさん彩り八宝菜 焼売 キャベツのザーサイ和え 中華スープ フルーツゼリー	行事食【端午の節句】 五目ちらし寿司 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 赤だし味噌汁 フルーツ	メンチカツと卵の ロールパンサンド じゃが芋のチーズ焼き グリーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 豚肉の塩麴炒め 野菜の焼き浸し 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツ	あさりピラフ クリーミーコーンコロケ ミモザサラダ 千切り野菜スープ フルーツゼリー	御飯 回鍋肉(ホイコウロウ) 春巻き ナムル 中華風かき玉スープ 杏仁豆腐
	エネルギー 517 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 470 kcal	エネルギー 612 kcal
おやつ	抹茶ロールケーキ	牛乳ケーキ	柏餅	チョコプリン	紅茶ケーキ	水ようかん(栗)	バナナケーキ
	エネルギー 66 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 74 kcal	エネルギー 75 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉の治部煮 卵の花 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 鱈の香味焼き 南瓜の含め煮 青梗菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ひじきと大豆の煮物 二色浸し すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ 玉葱ソース 茄子と油揚げの煮浸し 香の物 味噌汁	御飯 ホキの磯辺焼き 蓮根の甘辛炒め キャベツの生姜和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の葱蒸し 金平ごぼう オクラのポン酢和え 味噌汁	御飯 真あじのみりん焼き 千草焼 白菜の柚子和え 味噌汁
	エネルギー 501 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 503 kcal	エネルギー 465 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 476 kcal
計	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1558 kcal	エネルギー 1468 kcal	エネルギー 1464 kcal	エネルギー 1609 kcal	エネルギー 1485 kcal	エネルギー 1619 kcal

*都合により献立を変更することがあります。



Weekly Menu



5月

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	御飯 お麩の卵とじ キャベツの和風マヨ和え 納豆 味噌汁 エネルギー 406 kcal	御飯 ウインナーと野菜のソテー フレンチサラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 375 kcal	パン オムレツ カリフラワーのチーズ和え オニオンスープ 牛乳 エネルギー 370 kcal	麦御飯 とろろ芋 肉団子と野菜の煮物 ツナサラダ 味噌汁 エネルギー 395 kcal	パン ハムと野菜の炒め物 ポテトサラダ カレースープ ヨーグルト エネルギー 405 kcal	御飯 厚焼玉子 ブロッコリーのマヨネーズ和え たいみそ 味噌汁 エネルギー 405 kcal	御飯 豆腐と野菜の煮物 スパゲッティサラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 502 kcal
	昼食		☆おすすめメニュー☆ 筍御飯 かつおカツ 新じゃが芋の煮物 そら豆の酢味噌和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 624 kcal	<<食物繊維メニュー>> ベーコンと南瓜のクリームパゲティ ポークビーンズ アボカドと新玉葱のサラダ 押し麦入りスープ フルーツ エネルギー 603 kcal	御飯 ハンバーグ デミグラスソース ポテトのミートソースかけ サウザンサラダ 野菜スープ ヨーグルト エネルギー 592 kcal	御飯 海老と三つ葉の かき揚げ 大根のそぼろあん 白菜のポン酢和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 509 kcal	チキンカレー 茄子とピーマンのソテー シーザーサラダ コンソメスープ フルーツゼリー エネルギー 658 kcal
おやつ		カステラ エネルギー 80 kcal	レーズンクリームサンド エネルギー 84 kcal	マンゴープリン エネルギー 91 kcal	ゆずまんじゅう エネルギー 65 kcal	フルーチェ エネルギー 43 kcal	卵ケーキ エネルギー 55 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉の梅しそ焼き 炒り豆腐 おろし和え 味噌汁 エネルギー 587 kcal	御飯 ホキのもろみ焼き ひじきの煮物 香の物 味噌汁 エネルギー 439 kcal	御飯 豚肉豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー 611 kcal	御飯 白身魚と茄子の 黒酢あんかけ 中華風冷奴 春雨サラダ 中華スープ エネルギー 585 kcal	御飯 鶏もも肉の味噌炒め ビーフン炒め 煮豆二種 すまし汁 エネルギー 651 kcal	御飯 鱈の野菜蒸し 卵の花 いんげんの辛子和え 味噌汁 エネルギー 396 kcal	御飯 豚肉の香味炒め 切干大根の煮物 小松菜のしらす和え 味噌汁 エネルギー 567 kcal
	計	エネルギー 1664 kcal	エネルギー 1522 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1637 kcal	エネルギー 1608 kcal	エネルギー 1514 kcal

*都合により献立を変更することがあります。



Weekly Menu

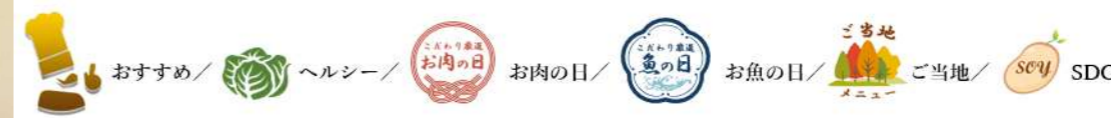


5月

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食	御飯 卵と野菜の炒め物 ハムサラダ 納豆 味噌汁	御飯 南瓜のジャーマンソテー 温野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン 鶏肉とほうれん草のソテー 千切り野菜サラダ トマトスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 オクラの胡麻酢和え 味噌汁	パン オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 車麩の煮物 キャベツの和風マヨ和え うめびしお 味噌汁	御飯 炒り卵 カリフラワーのチーズ和え ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 437 kcal	エネルギー 437 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 392 kcal	エネルギー 340 kcal	エネルギー 423 kcal
昼食	御飯 厚揚げの肉味噌かけ 車麩の煮物 ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁 ヨーグルト	御飯 ポークチャップ かぶのクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	きつねうどん 三色玉子焼き 白菜の青じそ和え フルーツゼリー	御飯 豚肉の野菜巻きフライ 南瓜の含め煮 春菊のおかか和え 味噌汁 フルーツ		天津チャーハン あさりと野菜の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト	御飯 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 592 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 604 kcal		エネルギー 531 kcal	エネルギー 555 kcal
おやつ	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)	黒糖ケーキ	ブッセサンド	バナナケーキ
	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 61 kcal
夕食	御飯 鱈の生姜煮 五目金平 白菜のたらこ和え 味噌汁	御飯 ホキの柚子胡椒焼き いんげんの当座煮 大根の梅和え 味噌汁	御飯 挽肉と卵の甘辛炒め 里芋の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 白身魚のポテト焼き マカロニソテー バジル風味 イタリアンサラダ オニオンスープ	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き 蓮根の甘辛炒め 千草和え 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩炒め 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 あじの西京焼き 大豆の煮物 香の物 すまし汁
	エネルギー 459 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 506 kcal	エネルギー 586 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 443 kcal
計	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1497 kcal	エネルギー 1663 kcal	エネルギー 1596 kcal	エネルギー 1547 kcal	エネルギー 1482 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu

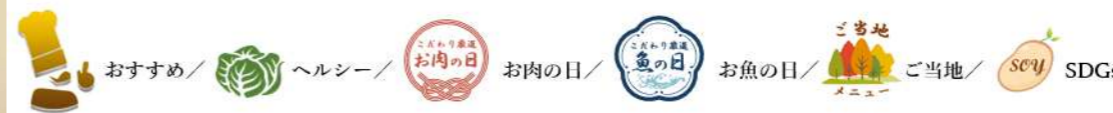


5月

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ 納豆 味噌汁 エネルギー 495 kcal	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのツナ和え 漬物 味噌汁 エネルギー 350 kcal	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳 エネルギー 456 kcal	麦御飯 とろろ芋 ハムと野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 エネルギー 369 kcal	パン ジャーマンポテト オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 406 kcal	御飯 車麩の煮物 盛り合せサラダ たいみそ 味噌汁 エネルギー 343 kcal	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 胡瓜の甘酢和え ふりかけ 味噌汁 エネルギー 397 kcal
	御飯 豚肉の ハニーマスタード焼き 野菜のトマト煮 ミモザサラダ コンソメスープ フルーツゼリー エネルギー 689 kcal	御飯 鱈フライとコロケ 根菜煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 679 kcal	ナポリタン さつま芋とりんごの バター煮 ビーンズサラダ ポタージュスープ フルーツ エネルギー 617 kcal	御飯 親子煮 冷奴 梅添え 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ エネルギー 538 kcal	☆SDGsメニュー☆ 大豆ミートと豚肉の 生姜焼き がんもの煮物 青梗菜の塩昆布和え 御飯・味噌汁 フルーツゼリー エネルギー 591 kcal	キーマカレー ミニオムレツ サウザンサラダ 玉葱スープ ヨーグルト エネルギー 602 kcal	御飯 チキンの ガーリックバターソテー 冬瓜のクリーム煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ フルーツ エネルギー 519 kcal
おやつ	メープルケーキ エネルギー 68 kcal	どらやき エネルギー 64 kcal	オレンジケーキ エネルギー 57 kcal	人形焼き エネルギー 83 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 69 kcal	ミルクプリン エネルギー 72 kcal	水ようかん(抹茶) エネルギー 76 kcal
夕食	御飯 鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草の錦糸和え すまし汁 エネルギー 534 kcal	御飯 牛すき煮 玉子豆腐 オクラの香味和え 味噌汁 エネルギー 474 kcal	御飯 肉じゃが 炒り豆腐 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 エネルギー 586 kcal	御飯 ホキの胡麻味噌焼き かぶの銀あんかけ 白菜のポン酢和え すまし汁 エネルギー 427 kcal	御飯 鱈の照焼き 金平ごぼう いんげんのわさび和え 味噌汁 エネルギー 453 kcal	御飯 白身魚の煮付け 大根のそぼろあん スパゲッティサラダ 味噌汁 エネルギー 569 kcal	御飯 あさりと牛蒡の柳川風 ひじきの煮物 なます 味噌汁 エネルギー 459 kcal
	計	エネルギー 1786 kcal	エネルギー 1567 kcal	エネルギー 1716 kcal	エネルギー 1417 kcal	エネルギー 1519 kcal	エネルギー 1586 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



5月

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	御飯 オムレツ マカロニサラダ 納豆 味噌汁 エネルギー 478 kcal						
	御飯 麻婆豆腐 春巻き 大根のゆかり和え わかめスープ フルーツ エネルギー 616 kcal						
おやつ	フルーツ エネルギー 43 kcal						
夕食	御飯 豚肉のごまだれかけ がんもの煮物 香の物 味噌汁 エネルギー 598 kcal						
	計 エネルギー 1735 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。