
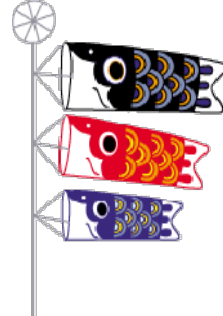
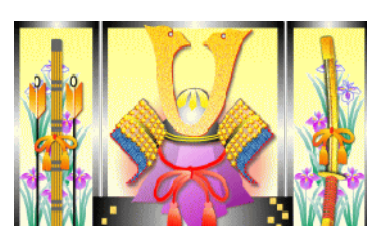


# 月間献立表

		5月1日(土)						
朝食 昼食 夕食 栄養成分	  	御飯280g ちらし チーズ 大根の味噌汁						
		御飯280g 豚の生姜焼き しらす和え 豆腐のすまし汁 オレンジ						
		御飯280g 揚げ魚の野菜あんかけ☆ 春雨サラダ 卵スープ						
		エネルギー 2200 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 62.5 g						
		5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)	5月8日(土)
朝食 昼食 夕食 栄養成分		御飯280g チキンボール マヨ明太 里芋の味噌汁	御飯280g さつま揚げ 味付け海苔 豚汁 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き 納豆 小松菜の味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムソテー 味付け海苔 小松菜の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 厚焼玉子 ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	御飯280g 納豆 厚焼玉子 げんちゃん汁 ヤクルト	御飯280g オムレツ 豚味噌 厚揚げのみそ汁
		御飯280g 鶏の照り焼き 揚げ出し豆腐 ごぼうのみそ汁	御飯280g 回鍋肉 ワカメスープ 中華ポテト	御飯280g タンドリーチキン パセリサラダ コンソメスープ	御飯280g かき揚げうどん 大根・胡瓜なます オレンジ	御飯280g 鶏唐揚げ丼 春雨の酢の物 ワカメスープ	御飯280g ハヤシライス サラダ フルーツヨーグルト	御飯280g ポークチャップ 南瓜サラダ コンソメスープ オレンジ
		御飯280g 豚肉のトマト煮込み 海菜サラダ 白菜のスープ	御飯280g チキン南蛮☆ レンコンきんぴら 里芋のみそ汁	御飯280g メンチカツ 豚肉のみそ炒め ほうれん草のみそ汁	御飯280g あぶり焼きチキン 揚げ茄子サラダ ほうれん草のスープ	御飯280g ハンバーグ シチュー	御飯280g 白身魚のフライ ピーマンソテー みそ汁	御飯280g 魚のマリネ 炒り鶏 岩布スープ
		エネルギー 2764 kcal たんぱく質 87.9 g 脂質 110.0 g	2710 kcal 98.4 g 90.6 g	2618 kcal 90.7 g 94.6 g	2420 kcal 70.5 g 56.2 g	2753 kcal 88.2 g 96.8 g	2836 kcal 93.6 g 97.1 g	2532 kcal 89.4 g 76.3 g
		5月9日(日)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)
朝食 昼食 夕食 栄養成分		御飯280g さんまの鹽煮 しそ昆布 大根のみそ汁	御飯280g スクランブルエッグ 味付け海苔 南瓜のみそ汁 牛乳	御飯280g 金平牛蒡 チーズ 味噌汁(ほうれん草) ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 もやしのみそ汁 ヤクルト	ミソカツ ハムエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g さつま揚げ ふりかけ・カルシウム げんちゃん汁 ヤクルト	御飯280g チキンボール マヨ明太 チンゲン菜のみそ汁
		御飯280g とり天おろしソース 胡麻和え すまし汁	御飯280g 魚のから揚げ のっぺい汁	御飯280g パジルチキン スパソテー コンソメスープ	御飯280g ポークカレー ツナマヨサラダ フルーツヨーグルト	御飯280g 豚肉の炒め物 餃子 若布スープ オレンジ	御飯280g 豚キムチ 中華和え ワカメスープ(卵)	御飯280g 鶏唐揚げ 春雨の酢の物 みそ汁
		御飯280g 焼き肉風 大根サラダ 水餃子	御飯280g 鶏のピリ辛照り焼き 煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	御飯280g 豚肉のキノコソース 蓮根サラダ 豆腐のみそ汁	御飯280g 鶏照りタルタル ほうれん草の卵とじ すまし汁 オレンジ	御飯280g 魚の竜田揚げ 金平牛蒡 中華風コンソメスープ☆	御飯280g チキン南蛮 マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	御飯280g 白身魚のクリームソース コールスローサラダ 野菜スープ
		エネルギー 2491 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 79.7 g	2431 kcal 90.6 g 75.1 g	2459 kcal 96.4 g 73.0 g	2812 kcal 102.3 g 102.7 g	2953 kcal 98.9 g 113.0 g	2600 kcal 97.7 g 84.1 g	2570 kcal 89.4 g 81.4 g
		5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)
朝食 昼食 夕食 栄養成分		御飯280g 温泉卵 しそ昆布 チーズ ワインナースープ	御飯280g さばの塩焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の味噌汁 牛乳	御飯280g スクランブルエッグ&ウイン 味付け海苔 大根・豆腐の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 納豆 チーズ 具だくさん鶏団子スープ ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ スープ バナナ 牛乳	御飯280g さばの塩焼き しそ昆布 ジャガイモの味噌汁 ヤクルト	御飯280g サンマのカツオ煮 味の花 厚揚げのみそ汁
		御飯280g 麻婆豆腐 カリカリベーコンサラダ コンソメスープ	御飯280g 野菜コロッケ&とんかつ 豚汁 オレンジ	御飯280g 鶏のコンソメ焼き 和風パセリサラダ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 豚肉の高菜炒め 春巻き 里芋の味噌汁	御飯280g 豚肉のマヨぼん炒め☆ 味噌じゃが 豆腐の清汁 オレンジ	御飯280g 肉そば 昆布和え オレンジ	御飯280g とんかつ ピーナツ和え 味噌汁(小松菜)
		御飯280g エビカツカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 手羽元の甘辛焼き 里芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	御飯280g 豚肉のみそ煮け焼き 筑前煮 厚揚げの味噌汁	御飯280g 白身魚の甘酢揚げ 大根サラダ ほうれん草のかき玉汁	御飯280g 豚肉のマヨぼん炒め☆ 味噌じゃが 豆腐の清汁 オレンジ	御飯280g 鶏肉の生姜焼き 揚げだし豆腐 ごぼうの味噌汁	御飯280g 鶏のレモンペッパー焼き 野菜炒め すまし汁
		エネルギー 2656 kcal たんぱく質 91.7 g 脂質 86.0 g	2675 kcal 95.7 g 86.8 g	2573 kcal 101.0 g 74.4 g	2619 kcal 92.2 g 87.1 g	2842 kcal 111.4 g 87.6 g	2799 kcal 102.8 g 81.9 g	2462 kcal 89.4 g 79.5 g
		5月23日(日)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)
朝食 昼食 夕食 栄養成分		御飯280g 卵焼き&ウインナー ふりかけ 里芋の味噌汁 オレンジ	御飯280g ほうれん草の卵とじ しそ昆布 南瓜とシメジの味噌汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g ウインナー野菜炒め 味付け海苔 大根菜の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ハムエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g チキンナゲット&ゆで野菜 ふりかけ 牛蒡の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 納豆 マヨ明太 豚汁
		御飯280g 豚肉のごまだれ たこ焼 若布スープ	御飯280g 焼きそば シューマイ 卵スープ	御飯280g 豚バラの中華煮 ハンサンデー かきたま汁	御飯280g 白身魚&えびアジ マカロニサラダ ほうれん草の清汁	御飯280g 豚肉のしぐれ煮 ワカメの酢の物 里芋の味噌汁	御飯280g チャンポン シューマイ ヨーグルト	御飯280g 鮭アジ ベーコン卵とじ 玉葱の味噌汁 オレンジ
		御飯280g チキンカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 鶏唐揚げ ポテトサラダ 豆腐ともやしの味噌汁	御飯280g 鶏ネギみそ焼き 蓮根サラダ 豆腐のみそ汁	御飯280g トンテキ ナポリタンソテー じゃが芋とキャベツのスープ	御飯280g 鶏唐揚げ 大根と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の清汁	御飯280g 肉豆腐 イカフライ 白菜・油揚げの味噌汁 オレンジ	御飯280g 豚肉のニンニク炒め☆ 千切り大根のサラダ 豆腐の清汁
		エネルギー 3127 kcal たんぱく質 102.0 g 脂質 91.4 g	3060 kcal 98.5 g 101.7 g	2588 kcal 82.5 g 92.7 g	2608 kcal 85.2 g 77.3 g	2769 kcal 102.1 g 95.5 g	2782 kcal 87.1 g 77.4 g	2601 kcal 90.4 g 91.7 g

5月30日 (日)		5月31日 (月)	
朝食	御飯280g ブリの照り焼き☆ しそ昆布 小松菜と大根の味噌汁	御飯280g 厚焼玉子&ウィンナー☆ 里芋の味噌汁 牛乳	
	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ☆ もやしナムル☆ 若布スープ	御飯280g 中華丼☆ 竹の子のスープ☆ 杏仁豆腐☆	
	御飯280g 鶏の照り焼き☆ 春雨のソテー☆ 厚揚げのみそ汁 オレンジ	御飯280g 鶏唐揚げ☆ さつま芋のサラダ ほうれん草のスープ	
栄養成分	エネルギー 2340 kcal たんぱく質 76.8 g 脂質 69.3 g	2641 kcal 85.5 g 95.1 g	