
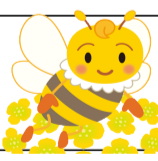




# 月間献立表



		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)	
朝食	朝食	御飯280g スクランブルエッグ しそ昆布 里芋の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鰯の塩焼き 野菜とベーコン炒め 厚揚げのみそ汁	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 味噌汁	御飯280g さつま揚げ ひじきレンコンサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 牛乳	御飯280g サンマのカツオ煮 ゆで卵 みそ汁	御飯280g オムレツ 豚みそ みそ汁	
	昼食	唐揚げ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g 南瓜コロッケ&ミンチカツ 胡瓜とワカメの酢の物 オクラとコーンのスープ	御飯280g 親子丼 茄子のはさみ揚げ ワカメスープ	御飯280g 肉うどん シーチキンサラダ	御飯280g チキンカツ 蓮根肉金平 野菜のスープ	
	夕食	御飯280g 皿うどん 餃子 中華風ワカメスープ	御飯280g 麻婆豆腐 シュウマイ 青梗菜のスープ	御飯280g すき焼風煮 ポテトサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 春雨の酢の物 ミニトマト ほうれん草のすまし汁	御飯280g 豚肉とアスパラの洋風炒め物 がけチーズ串 コンソメスープ	御飯280g 魚のレモン南蛮漬 南瓜のそぼろ煮 カニカマのすまし汁	
	栄養成分	2805 kcal 100.5 g 107.6 g	2569 kcal 80.8 g 89.1 g	2592 kcal 78.3 g 83.0 g	2165 kcal 84.8 g 47.5 g	2647 kcal 103.4 g 75.8 g	2352 kcal 79.8 g 49.5 g	
		5月7日(日)	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)	
朝食	朝食	御飯280g サバカレー煮 牛蒡サラダ 里芋のみそ汁	御飯280g スクランブルエッグ マヨ明太 みそ汁 ヤクルト	御飯280g 照り焼きチキン 肉付け海苔 味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 納豆 しめじの味噌汁	御飯280g ウインナーカツ ふりかけ 里芋のみそ汁 ショア	御飯280g 鰯の塩焼き 野菜とベーコンのソテー 白菜の味噌汁	御飯280g 厚焼卵 ウインナーのソテー 味噌汁
	昼食	御飯280g 豚キムチ 春雨サラダ 水餃子のスープ	生姜焼き弁当	御飯280g ビーフシチュー 海藻サラダ	チキン南蛮弁当	御飯280g 三色丼 春巻き ちくわのすまし汁	ハンバーグ弁当	御飯280g チャンポン 餃子
	夕食	御飯280g しめじと鶏肉のマヨ照り炒め ハムのマリネ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 鶏唐揚げ ひじきの煮物 ワカメスープ	御飯280g 魚のチリソースかけ 肉じゃが 豆腐の清汁	御飯280g 冷やし中華 コロッケ 中華風コーンスープ	御飯280g 油淋鶏 ポロネーゼ キノコのスープ	御飯280g 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ 肉団子スープ	御飯280g 鶏の照り焼き キャベツのチャンプル 巻き麩のすまし汁
	栄養成分	2978 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 131.8 g	2923 kcal 122.2 g 112.9 g	2423 kcal 85.8 g 59.4 g	3095 kcal 95.5 g 105.6 g	2743 kcal 95.0 g 90.6 g	2723 kcal 107.3 g 86.9 g	2755 kcal 93.4 g 92.1 g
		5月14日(日)	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)	
朝食	朝食	御飯280g 肉団子 納豆 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ ふりかけ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鰯の塩焼き 野菜とウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 みそ汁	御飯280g さつま揚げ ひじきの煮物 白菜の味噌汁 牛乳	御飯280g サンマのカツオ煮 ゆで卵 牛蒡の味噌汁	御飯280g オムレツ 豚みそ チンゲン菜のみそ汁
	昼食	御飯280g とんかつ がんもどきの煮物 ほうれん草のすまし汁	鶏唐揚げ弁当	御飯280g キーマカレー 野菜サラダ	御飯280g 白身魚7分弁当	御飯280g 牛丼 もやしのナムル 豆腐のすまし汁	照り焼きハンバーグ弁当	御飯280g ミートスパゲティ 海藻サラダ 野菜のスープ
	夕食	御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ	御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 餃子 チンゲン菜のスープ	御飯280g 魚と蓮根の唐揚げ 筑前煮 卵スープ	御飯280g ミートボールの甘酢餡 胡瓜と玉子のサラダ じゃが芋のスープ	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード ビーフンソテー ワカメスープ	御飯280g 冷やし中華 春巻き ワンタンスープ	豚と蓮根の甘酢炒め 揚げ出し豆腐 はんぺんのすまし汁
	栄養成分	2763 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 92.5 g	2832 kcal 105.3 g 103.8 g	2595 kcal 88.0 g 88.6 g	2834 kcal 89.8 g 107.4 g	2544 kcal 93.9 g 80.3 g	2866 kcal 83.4 g 92.5 g	2392 kcal 87.1 g 85.5 g
		5月21日(日)	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)	
朝食	朝食	御飯280g サバカレー煮 牛蒡サラダ 味噌汁(大根)	御飯280g ベーコンエッグ マヨ明太 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 照り焼きチキン 肉付け海苔 味噌汁	御飯280g ウインナーカツ 金平牛蒡 豆腐の味噌汁 ヤクルト	御飯280g ミートボール ふりかけ 里芋のみそ汁 ショア	御飯280g 鰯の塩焼き 野菜とベーコンのソテー 白菜の味噌汁	御飯280g 厚焼卵 ウインナーのソテー 豆腐となめこの味噌汁
	昼食	御飯280g 焼肉炒め きびなごさくさく揚げ 豆腐のみそ汁	ミンチカツ弁当	御飯280g カツカレー 野菜サラダ	チキン南蛮弁当	御飯280g 中華丼 春巻き 水餃子のスープ	豚の生姜焼き弁当	御飯280g 鶏の照り焼き チャプチェ きのこスープ
	夕食	御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ) ジャーマンポテト トマトとマカロニのスープ	御飯280g 青椒肉絲 シュウマイ コーンスープ	御飯280g アジフライ 茄子の味噌炒め けんちん汁	御飯280g 牛すき煮 白身魚フリッター すまし汁(わかめ)	御飯280g 豚肉のハニーマスタード 青梗菜とベーコンの炒め物 つみれ汁	御飯280g 鶏唐揚げ ポークビーンズ かきたま汁☆	御飯280g 麻婆茄子 チキンナゲット シラスのかき玉汁
	栄養成分	2908 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 114.9 g	2935 kcal 100.3 g 100.2 g	2873 kcal 88.8 g 107.4 g	3072 kcal 109.1 g 116.5 g	2528 kcal 105.3 g 74.3 g	2940 kcal 124.1 g 112.7 g	2566 kcal 99.0 g 91.2 g
		5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)			
朝食	朝食	御飯280g 肉団子 納豆 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ ふりかけ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鰯の塩焼き 野菜とウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 温泉卵 みそ汁			
	昼食	御飯280g 焼きそば うずら卵ウインナー串 ワンタンスープ	ハンバーグ弁当	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	豚の生姜焼き弁当			
	夕食	御飯280g ガリパチキン 春雨サラダ ウインナースープ	御飯280g かつとじ しらすと海藻の酢の物 おくら清汁	御飯280g サーモンチーズフライ 南瓜のそぼろ煮 ちくわのすまし汁	御飯280g 担々麺 餃子			
	栄養成分	3231 kcal たんぱく質 106.3 g 脂質 131.8 g	2770 kcal 78.7 g 102.9 g	2451 kcal 76.7 g 70.9 g	2451 kcal 76.7 g 70.9 g			

