



月間献立表

		5月 1日(木)		5月 2日(金)		5月 3日(土)							
屋食			<b>米飯 110g</b> 鰯の西京焼 五目金平 漬物 フルーツ フルーツ 清汁	<b>米飯 110g</b> 鶏肉のトマト煮 ポテトチーズサラダ フルーツ クリームスープ	<b>米飯 110g</b> 赤魚の竜田揚げねぎソース 菜の花の和え物 フルーツ 中華スープ	糖質 4.08 蛋白質 20.8 脂質 9.7 炭水化物 59.6 水分 322.0 食塩相当 2.0	糖質 4.72 蛋白質 24.2 脂質 13.5 炭水化物 69.5 水分 362.1 食塩相当 2.1	糖質 3.92 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					
	3時		ミルクティープリン	抹茶ようかん	いちご蒸しパン	糖質 0.97 蛋白質 3.9 脂質 2.6 炭水化物 14.9 水分 78.2 食塩相当 0.1	糖質 0.73 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	糖質 1.10 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					
合計			糖質 5.05 蛋白質 24.6 脂質 12.3 炭水化物 74.5 水分 400.2 食塩相当 2.0	糖質 5.45 蛋白質 25.2 脂質 13.6 炭水化物 86.8 水分 394.1 食塩相当 2.1	糖質 5.02 蛋白質 21.6 脂質 9.5 炭水化物 84.9 水分 367.1 食塩相当 2.6								
		5月 5日(月)	5月 6日(火)	5月 7日(水)	5月 8日(木)	5月 9日(金)	5月 10日(土)						
屋食	散らし寿司 れんこんのそぼろ煮 ほうれん草の酢味噌和え 清汁	<b>米飯 110g</b> 豚肉の七味焼き オクラの和え物 フルーツ 味噌汁	<b>炊込みご飯</b> 豆腐ハンバーグ 南瓜の含め煮 フルーツ 赤だし	<b>米飯 110g</b> 鶏肉の甘酢炒め シューマイ フルーツ ワカメスープ	<b>米飯 110g</b> 鰯のごま醤油焼 がんもの煮物 漬物 フルーツ 豚汁	<b>ポークカレー</b> ほうれん草とベーコン炒め キャベツのサラダ フルーツ	糖質 4.55 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	糖質 5.38 蛋白質 14.6 脂質 27.3 炭水化物 19.7 水分 351.4 食塩相当 2.5	糖質 5.17 蛋白質 18.0 脂質 8.4 炭水化物 95.9 水分 356.2 食塩相当 3.8	糖質 4.98 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	糖質 4.86 蛋白質 23.6 脂質 17.1 炭水化物 86.8 水分 341.5 食塩相当 2.9	糖質 5.62 蛋白質 17.4 脂質 19.8 炭水化物 84.9 水分 245.7 食塩相当 2.9	
	3時	柏餅風わりきり・おかし	ブルーベリーマドレーヌ	コーヒーゼリー	ワッフル	ブチケーキ	ぜんざい	糖質 1.12 蛋白質 1.8 脂質 9.6 炭水化物 16.8 水分 9.6 食塩相当 0.1	糖質 1.71 蛋白質 3.7 脂質 9.1 炭水化物 19.7 水分 25.5 食塩相当 0.4	糖質 0.86 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	糖質 0.72 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	糖質 1.33 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	糖質 1.28 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
合計								糖質 5.67 蛋白質 26.1 脂質 9.4 炭水化物 93.5 水分 322.6 食塩相当 3.1	糖質 7.08 蛋白質 18.2 脂質 39.4 炭水化物 85.0 水分 376.8 食塩相当 2.9	糖質 6.03 蛋白質 18.4 脂質 12.7 炭水化物 108.0 水分 431.2 食塩相当 3.8	糖質 5.70 蛋白質 25.9 脂質 16.2 炭水化物 85.0 水分 378.6 食塩相当 2.9	糖質 6.19 蛋白質 26.0 脂質 24.5 炭水化物 81.5 水分 355.4 食塩相当 3.1	糖質 6.90 蛋白質 19.8 脂質 22.6 炭水化物 107.3 水分 316.5 食塩相当 2.9
		5月 12日(月)	5月 13日(火)	5月 14日(水)	5月 15日(木)	5月 16日(金)	5月 17日(土)						
屋食	ビビンバ丼 白菜とえびの中華煮 海藻サラダ フルーツ	<b>米飯 110g</b> 【握り寿司】	<b>米飯 110g</b> ポークケチャップ 切干大根の煮付 ブロッコリーとしらすの和え物 味噌汁	<b>米飯 110g</b> 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	<b>米飯 110g</b> 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	<b>きつねうどん</b> さつま芋の甘煮 ツナサラダ フルーツ	糖質 4.83 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	糖質 1.71 蛋白質 3.7 脂質 9.1 炭水化物 19.7 水分 25.5 食塩相当 0.4	糖質 5.05 蛋白質 24.6 脂質 12.3 炭水化物 74.5 水分 400.2 食塩相当 2.0	糖質 4.98 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	糖質 4.86 蛋白質 23.6 脂質 17.1 炭水化物 86.8 水分 341.5 食塩相当 2.9	糖質 5.62 蛋白質 17.4 脂質 19.8 炭水化物 84.9 水分 245.7 食塩相当 2.9	
	3時	たこ焼き		カステラ	水ようかん	パームクーヘン	チョコパン	糖質 0.91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 3.4 水分 52.5 食塩相当 0.6	糖質 1.10 蛋白質 2.4 脂質 0.0 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	糖質 0.73 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	糖質 1.03 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	糖質 1.06 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	
合計								糖質 5.73 蛋白質 22.2 脂質 16.6 炭水化物 87.5 水分 293.2 食塩相当 2.7	糖質 6.15 蛋白質 24.8 脂質 21.2 炭水化物 36.8 水分 345.8 食塩相当 3.1	糖質 4.48 蛋白質 12.7 脂質 9.9 炭水化物 79.2 水分 266.5 食塩相当 2.1	糖質 4.64 蛋白質 23.7 脂質 11.2 炭水化物 71.7 水分 376.3 食塩相当 2.1	糖質 4.93 蛋白質 14.0 脂質 11.0 炭水化物 89.4 水分 451.2 食塩相当 2.4	
		5月 19日(月)	5月 20日(火)	5月 21日(水)	5月 22日(木)	5月 23日(金)	5月 24日(土)						
屋食	<b>米飯 110g</b> 鰯の照焼 里芋のそぼろあんかけ フルーツ 漬物 味噌汁	<b>米飯 110g</b> チーズinメンチカツ 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	<b>米飯 110g</b> 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	<b>米飯 110g</b> 鮭の粕漬焼き 筑前煮 小松菜の和え物 清汁	<b>米飯 110g</b> 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	<b>米飯 110g</b> 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁	糖質 3.64 蛋白質 21.1 脂質 5.3 炭水化物 61.2 水分 321.1 食塩相当 2.6	糖質 5.05 蛋白質 14.3 脂質 15.7 炭水化物 79.6 水分 342.0 食塩相当 2.7	糖質 3.91 蛋白質 24.9 脂質 11.6 炭水化物 50.6 水分 361.8 食塩相当 3.0	糖質 3.72 蛋白質 24.5 脂質 6.6 炭水化物 54.5 水分 312.4 食塩相当 3.0	糖質 4.31 蛋白質 16.9 脂質 14.0 炭水化物 62.8 水分 362.3 食塩相当 2.1	糖質 4.77 蛋白質 16.6 脂質 15.8 炭水化物 69.8 水分 310.3 食塩相当 2.8	
	3時	たい焼き	抹茶パバロア	エクレア	豆乳ドーナツ	さつま芋まんじゅう・おかし	やわらか杏仁豆腐	糖質 0.87 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	糖質 1.13 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 7.6 水分 63.4 食塩相当 0.0	糖質 1.05 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	糖質 1.16 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	糖質 1.44 蛋白質 2.1 脂質 4.4 炭水化物 20.4 水分 0.0 食塩相当 0.4	糖質 0.74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 66.8 食塩相当 0.0
合計								糖質 4.51 蛋白質 22.9 脂質 5.7 炭水化物 80.7 水分 339.3 食塩相当 2.6	糖質 6.18 蛋白質 17.3 脂質 17.6 炭水化物 100.7 水分 405.4 食塩相当 2.7	糖質 4.96 蛋白質 26.4 脂質 19.3 炭水化物 58.2 水分 374.6 食塩相当 3.1	糖質 4.87 蛋白質 26.2 脂質 12.8 炭水化物 68.0 水分 320.5 食塩相当 3.3	糖質 5.75 蛋白質 19.0 脂質 18.4 炭水化物 83.2 水分 362.5 食塩相当 2.5	糖質 5.51 蛋白質 18.5 脂質 16.8 炭水化物 89.4 水分 377.1 食塩相当 2.8
		5月 26日(月)	5月 27日(火)	5月 28日(水)	5月 29日(木)	5月 30日(金)	5月 31日(土)						
屋食	<b>米飯 110g</b> 麻婆豆腐 焼餃子 菜の花の中華和え 中華スープ	<b>米飯 110g</b> かれのい煮付け 茄子の炒め物 フルーツ 漬物 味噌汁	<b>牛玉子丼</b> かぶのやわらか煮 キャベツの胡麻和え フルーツ	<b>米飯 110g</b> 豚キムチ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	<b>にゅうめん</b> レンコン炒め オクラの和え物 フルーツ	<b>米飯 110g</b> チキンソテーきのこソース アスパラのカニサラダ フルーツ コンソメスープ	糖質 5.26 蛋白質 24.1 脂質 19.8 炭水化物 68.0 水分 366.1 食塩相当 3.5	糖質 3.99 蛋白質 20.5 脂質 11.1 炭水化物 55.2 水分 310.5 食塩相当 2.6	糖質 6.12 蛋白質 21.6 脂質 24.3 炭水化物 82.2 水分 259.8 食塩相当 1.6	糖質 4.10 蛋白質 22.3 脂質 10.3 炭水化物 61.4 水分 363.4 食塩相当 2.4	糖質 4.02 蛋白質 14.5 脂質 9.0 炭水化物 67.8 水分 476.4 食塩相当 2.8	糖質 3.83 蛋白質 23.2 脂質 6.6 炭水化物 62.0 水分 412.5 食塩相当 2.4	
	3時	スイートポテト	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー	チョコクレープ	今川焼	レモンケーキ	糖質 1.12 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	糖質 0.98 蛋白質 2.0 脂質 2.3 炭水化物 17.3 水分 8.3 食塩相当 0.0	糖質 0.56 蛋白質 0.1 脂質 0.7 炭水化物 13.9 水分 85.8 食塩相当 0.0	糖質 0.89 蛋白質 1.3 脂質 5.5 炭水化物 8.6 水分 9.5 食塩相当 0.1	糖質 0.87 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	糖質 0.66 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 10.0 水分 0.0 食塩相当 0.0
合計								糖質 6.38 蛋白質 24.9 脂質 23.6 炭水化物 86.7 水分 383.5 食塩相当 3.6	糖質 4.97 蛋白質 22.4 脂質 13.5 炭水化物 72.5 水分 318.7 食塩相当 2.6	糖質 6.68 蛋白質 21.7 脂質 24.3 炭水化物 86.1 水分 345.6 食塩相当 1.6	糖質 4.99 蛋白質 23.5 脂質 15.8 炭水化物 70.0 水分 372.9 食塩相当 2.5	糖質 4.89 蛋白質 16.3 脂質 9.4 炭水化物 87.2 水分 494.6 食塩相当 2.9	糖質 4.49 蛋白質 24.6 脂質 9.1 炭水化物 71.5 水分 412.5 食塩相当 2.4