



5月 月間献立表

						5月 1日(金)		5月 2日(土)		
昼食					<b>米飯 110g</b> <b>赤魚のねぎソース</b> <b>菜の花の和え物</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>		<b>米飯 110g</b> <b>やわらかミートローフ</b> <b>ほうれん草クリーム煮</b> <b>ブロッコリーサラダ</b> <b>コンソメスープ</b>			
	<small>エネルギー 382 脂質 6.9 水分 350.0</small>	<small>エネルギー 495 脂質 17.1 水分 407.8</small>	<small>蛋白質 19.5 炭水化物 62.3 食塩相当 2.4</small>	<small>蛋白質 25.5 炭水化物 65.9 食塩相当 2.7</small>						
3時					<b>パームクーヘン</b>		<b>八十八夜～抹茶パウンドケーキ～</b>			
	<small>エネルギー 112 脂質 6.2 水分 2.6</small>	<small>エネルギー 216 脂質 11.6 水分 25.3</small>	<small>蛋白質 1.4 炭水化物 12.8 食塩相当 0.0</small>	<small>蛋白質 3.9 炭水化物 25.5 食塩相当 0.4</small>						
合計					<small>エネルギー 494 脂質 13.1 水分 352.6</small>		<small>エネルギー 711 脂質 28.8 水分 433.1</small>			
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)		
昼食	<b>ポークカレー</b> <b>スナッペンエンドウとベーコン炒め</b> <b>キャベツのサラダ</b> <b>フルーツ</b> 	<b>散らし寿司</b> <b>蓮根と豚肉煮</b> <b>ほうれん草の酢味噌和え</b> <b>清汁</b> 	<b>炊き込みご飯</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> <b>南瓜の含め煮</b> <b>フルーツ</b> <b>赤だし</b> 	<b>米飯 110g</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> <b>オクラとささみの和え物</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>鰯のごま醤油焼き</b> <b>がんもの煮物</b> <b>漬物</b> <b>フルーツ</b> <b>豚汁</b>		<b>米飯 110g</b> <b>鶏肉の甘酢炒め</b> <b>鯡団子と大根の煮物</b> <b>フルーツ</b> <b>わかめスープ</b>			
	<small>エネルギー 566 脂質 21.7 水分 251.9</small>	<small>エネルギー 432 脂質 9.4 水分 303.0</small>	<small>エネルギー 474 脂質 7.9 水分 351.0</small>	<small>エネルギー 468 脂質 18.0 水分 364.8</small>	<small>エネルギー 477 脂質 14.6 水分 358.7</small>	<small>蛋白質 18.3 炭水化物 60.9 食塩相当 2.2</small>	<small>蛋白質 24.5 炭水化物 65.0 食塩相当 2.4</small>	<small>エネルギー 439 脂質 10.1 水分 382.1</small>	<small>蛋白質 22.3 炭水化物 68.3 食塩相当 2.2</small>	
3時	<b>ピーチゼリー</b>	<b>柏餅風ねりきり・おかき</b>	<b>ロールケーキ</b>	<b>いちごババロア</b>	<b>水ようかん抹茶</b>		<b>マーブルチョコ蒸パン</b>			
	<small>エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0</small>	<small>エネルギー 125 脂質 2.9 水分 11.0</small>	<small>エネルギー 95 脂質 3.9 水分 0.0</small>	<small>エネルギー 101 脂質 1.9 水分 66.5</small>	<small>エネルギー 73 脂質 0.1 水分 32.0</small>	<small>蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	<small>蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 116 脂質 3.5 水分 18.3</small>	<small>蛋白質 2.1 炭水化物 19.2 食塩相当 0.2</small>	
合計	<small>エネルギー 613 脂質 21.7 水分 311.9</small>	<small>エネルギー 557 脂質 12.2 水分 314.0</small>	<small>エネルギー 569 脂質 11.8 水分 351.0</small>	<small>エネルギー 570 脂質 19.9 水分 431.2</small>	<small>エネルギー 550 脂質 14.7 水分 390.7</small>	<small>蛋白質 22.0 炭水化物 79.6 食塩相当 2.2</small>	<small>蛋白質 25.5 炭水化物 82.3 食塩相当 2.4</small>	<small>エネルギー 555 脂質 13.6 水分 400.3</small>	<small>蛋白質 24.4 炭水化物 87.6 食塩相当 2.4</small>	
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)		
昼食	<b>米飯 110g</b> <b>鶏のマヨ照り炒め</b> <b>切干大根の煮付</b> <b>小松菜の和え物</b> <b>味噌汁</b>	<b>きつねうどん</b> <b>筑前煮</b> <b>ツナサラダ</b> <b>フルーツ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>白身魚のバジル焼き</b> <b>きのこブロッコリーソテー</b> <b>もやしサラダ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>【握り寿司】</b> <b>白菜とえびの中華煮</b> <b>海藻サラダ</b> <b>フルーツ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>柳川風煮</b> <b>青梗菜の和風和え</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>					
	<small>エネルギー 474 脂質 16.9 水分 379.9</small>	<small>エネルギー 428 脂質 13.4 水分 477.7</small>	<small>エネルギー 363 脂質 10.5 水分 358.2</small>	<small>エネルギー 0 脂質 0.0 水分 0.0</small>	<small>エネルギー 438 脂質 13.9 水分 234.5</small>	<small>蛋白質 25.7 炭水化物 59.9 食塩相当 2.7</small>	<small>蛋白質 18.1 炭水化物 48.2 食塩相当 2.6</small>	<small>蛋白質 0.0 炭水化物 0.0 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 480 脂質 14.9 水分 385.9</small>	<small>蛋白質 19.3 炭水化物 63.3 食塩相当 1.9</small>
3時	<b>かぼちゃババロア</b>	<b>ドームケーキ(カスタード)</b>	<b>マーマレードマドレーヌ</b>	<b>おやつ作り</b>	<b>珈琲プリン</b>		<b>どらやき</b>			
	<small>エネルギー 81 脂質 1.4 水分 55.9</small>	<small>エネルギー 102 脂質 3.4 水分 18.5</small>	<small>エネルギー 175 脂質 8.5 水分 21.5</small>	<small>エネルギー 0 脂質 0.0 水分 0.0</small>	<small>エネルギー 87 脂質 3.1 水分 55.4</small>	<small>蛋白質 2.4 炭水化物 14.7 食塩相当 0.0</small>	<small>蛋白質 1.3 炭水化物 15.4 食塩相当 0.1</small>	<small>エネルギー 117 脂質 1.3 水分 12.6</small>	<small>蛋白質 2.6 炭水化物 23.2 食塩相当 0.2</small>	
合計	<small>エネルギー 554 脂質 18.3 水分 435.8</small>	<small>エネルギー 530 脂質 16.9 水分 496.3</small>	<small>エネルギー 538 脂質 19.0 水分 379.6</small>	<small>エネルギー 0 脂質 0.0 水分 0.0</small>	<small>エネルギー 525 脂質 17.0 水分 289.9</small>	<small>蛋白質 28.2 炭水化物 74.6 食塩相当 2.7</small>	<small>蛋白質 20.5 炭水化物 64.1 食塩相当 3.4</small>	<small>蛋白質 25.3 炭水化物 71.5 食塩相当 3.0</small>	<small>エネルギー 596 脂質 16.2 水分 398.5</small>	<small>蛋白質 21.9 炭水化物 92.5 食塩相当 2.6</small>
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)		
昼食	<b>米飯 110g</b> <b>かれいの煮付</b> <b>茄子の炒め物</b> <b>フルーツ</b> <b>漬物</b> <b>味噌汁</b>	<b>ハヤシライス</b> <b>ブロッコリーソテー</b> <b>大根と蒸し鶏のサラダ</b> <b>フルーツ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>豚肉の塩ダレ炒め</b> <b>大豆とひじきの煮物</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>鶏の照り焼き</b> <b>ほうれん草のソテー</b> <b>スパゲティサラダ</b> <b>清汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>肉豆腐</b> <b>さつま芋の甘露煮</b> <b>かぶと小松菜の塩昆布和え</b> <b>味噌汁</b>					
	<small>エネルギー 429 脂質 13.7 水分 344.0</small>	<small>エネルギー 489 脂質 17.9 水分 369.5</small>	<small>エネルギー 480 脂質 15.7 水分 349.4</small>	<small>エネルギー 462 脂質 16.3 水分 327.8</small>	<small>エネルギー 487 脂質 14.7 水分 387.5</small>	<small>蛋白質 19.9 炭水化物 57.9 食塩相当 2.4</small>	<small>蛋白質 20.7 炭水化物 67.2 食塩相当 2.3</small>	<small>蛋白質 24.3 炭水化物 58.6 食塩相当 2.0</small>	<small>エネルギー 471 脂質 12.5 水分 355.5</small>	<small>蛋白質 20.3 炭水化物 71.4 食塩相当 2.9</small>
3時	<b>小麦まんじゅう・おかき</b>	<b>ストロベリーゼリー</b>	<b>チョコプリン</b>	<b>抹茶小豆蒸パン</b>	<b>バニラババロア</b>		<b>シューロールケーキ</b>			
	<small>エネルギー 116 脂質 2.7 水分 9.6</small>	<small>エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0</small>	<small>エネルギー 64 脂質 1.1 水分 52.8</small>	<small>エネルギー 95 脂質 0.8 水分 20.3</small>	<small>エネルギー 115 脂質 1.9 水分 70.9</small>	<small>蛋白質 1.6 炭水化物 16.1 食塩相当 0.2</small>	<small>蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	<small>蛋白質 1.9 炭水化物 20.6 食塩相当 0.2</small>	<small>エネルギー 109 脂質 0.7 水分 0.0</small>	<small>蛋白質 1.5 炭水化物 10.1 食塩相当 0.1</small>
合計	<small>エネルギー 545 脂質 16.4 水分 353.6</small>	<small>エネルギー 536 脂質 17.9 水分 429.5</small>	<small>エネルギー 543 脂質 16.8 水分 402.2</small>	<small>エネルギー 558 脂質 17.1 水分 348.1</small>	<small>エネルギー 602 脂質 16.5 水分 458.3</small>	<small>蛋白質 21.4 炭水化物 74.0 食塩相当 2.5</small>	<small>蛋白質 20.7 炭水化物 78.9 食塩相当 2.3</small>	<small>蛋白質 26.3 炭水化物 79.1 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 581 脂質 13.2 水分 355.5</small>	<small>蛋白質 21.8 炭水化物 92.5 食塩相当 2.6</small>
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)		
昼食	<b>米飯 110g</b> <b>麻婆豆腐</b> <b>ナムル</b> <b>フルーツ</b> <b>ワンタンスープ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>たらの菜種焼き</b> <b>里芋の煮物</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>チキンソテーきのこソース</b> <b>アスパラのカニサラダ</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>豚玉井</b> <b>冬瓜とあさりの薄くず煮</b> <b>小松菜のおかかあえ</b> <b>フルーツ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>海老カツ</b> <b>高野豆腐の含め煮</b> <b>ジャムヨーグルト</b> <b>味噌汁</b>					
	<small>エネルギー 457 脂質 14.6 水分 392.1</small>	<small>エネルギー 449 脂質 14.6 水分 355.7</small>	<small>エネルギー 432 脂質 11.1 水分 380.9</small>	<small>エネルギー 453 脂質 13.8 水分 235.8</small>	<small>エネルギー 475 脂質 13.0 水分 298.9</small>	<small>蛋白質 21.0 炭水化物 65.3 食塩相当 2.3</small>	<small>蛋白質 23.0 炭水化物 74.0 食塩相当 2.3</small>	<small>蛋白質 20.2 炭水化物 64.4 食塩相当 1.5</small>	<small>エネルギー 493 脂質 15.5 水分 493.1</small>	<small>蛋白質 20.7 炭水化物 74.2 食塩相当 3.9</small>
3時	<b>やわらか杏仁豆腐</b>	<b>抹茶ババロア</b>	<b>こしあんおはぎ(さつまいも)</b>	<b>マンゴープリン</b>	<b>しっとりプチケーキ</b>		<b>マスカットゼリー</b>			
	<small>エネルギー 84 脂質 1.2 水分 68.4</small>	<small>エネルギー 113 脂質 1.9 水分 63.4</small>	<small>エネルギー 71 脂質 0.1 水分 12.4</small>	<small>エネルギー 68 脂質 0.5 水分 57.8</small>	<small>エネルギー 115 脂質 6.2 水分 12.0</small>	<small>蛋白質 2.3 炭水化物 16.1 食塩相当 0.0</small>	<small>蛋白質 2.0 炭水化物 13.3 食塩相当 0.2</small>	<small>エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0</small>	<small>蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	
合計	<small>エネルギー 541 脂質 15.9 水分 460.4</small>	<small>エネルギー 562 脂質 16.5 水分 419.1</small>	<small>エネルギー 503 脂質 11.2 水分 393.3</small>	<small>エネルギー 521 脂質 14.3 水分 293.6</small>	<small>エネルギー 590 脂質 19.2 水分 310.9</small>	<small>蛋白質 23.3 炭水化物 81.4 食塩相当 2.3</small>	<small>蛋白質 26.0 炭水化物 81.1 食塩相当 2.3</small>	<small>蛋白質 24.7 炭水化物 80.1 食塩相当 2.4</small>	<small>エネルギー 540 脂質 15.6 水分 553.1</small>	<small>蛋白質 20.7 炭水化物 86.0 食塩相当 3.9</small>