

5月献立表

今月の
見どころ!
食どころ!



屋根より高いこいのぼり

春から夏に変わる節目の八十八夜は種まきや茶摘みを盛んに行います。
お茶にちなんで、茶そばをお召し上がり下さい。
空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。
おやつには「かしわ餅」を夕食には節句のお祝い膳をご用意させて頂きます。柏の葉には『家系が絶えない』縁起物の意味があるそうです。

プランスII-柏ア玉川上水

	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)	5月3日(日)
朝食	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー 水菜とかぶの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 大根サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き いんげんの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ 菜の花の土佐和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 温野菜サラダ 梅干し 味噌汁 牛乳
	1杯あたり:483kcal 糖質*18.9g 脂質*17.5g 食塩相:2.3g	1杯あたり:471kcal 糖質*14.7g 脂質*11.3g 食塩相:2.2g	1杯あたり:486kcal 糖質*17.3g 脂質*11.7g 食塩相:2.1g	1杯あたり:507kcal 糖質*18.7g 脂質*16.1g 食塩相:1.9g	1杯あたり:433kcal 糖質*15.9g 脂質*14.4g 食塩相:2.5g	1杯あたり:490kcal 糖質*17.0g 脂質*12.1g 食塩相:2.0g	1杯あたり:522kcal 糖質*17.3g 脂質*13.2g 食塩相:2.6g
昼食	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け コールスロー ヨーグルト(ブルーベリーソース)	たっぷりわかめのたぬきうどん 里芋の田楽 枝豆腐	【昭和の日】 オムライス フレンチサラダ クリームあんみつ マカロニのスープ	御飯 あじフライ 小松菜の煮浸し ゆかり和え 味噌汁	御飯 回鍋肉 えび風味焼売 春雨サラダ にら玉スープ	【八十八夜】 茶そば じゃが芋の味噌マヨ焼き ピーチゼリー	五目ちらし寿司 車麩の含め煮 キャベツのささみ和え すまし汁
	1杯あたり:549kcal 糖質*19.6g 脂質*18.6g 食塩相:2.8g	1杯あたり:363kcal 糖質*11.2g 脂質*8.4g 食塩相:3.1g	1杯あたり:496kcal 糖質*11.8g 脂質*10.2g 食塩相:3.1g	1杯あたり:500kcal 糖質*15.5g 脂質*14.9g 食塩相:2.6g	1杯あたり:528kcal 糖質*20.0g 脂質*15.9g 食塩相:2.5g	1杯あたり:423kcal 糖質*11.8g 脂質*12.2g 食塩相:4.3g	1杯あたり:364kcal 糖質*14.8g 脂質*2.1g 食塩相:3.0g
おやつ	エクレア	いちごスペシャル	蒸しパン(抹茶)	抹茶ようかん	バームクーヘン	ワッフル	もみじまんじゅう
	1個あたり:86kcal 糖質*1.3g 脂質*6.3g 食塩相:0.1g	1個あたり:127kcal 糖質*1.8g 脂質*4.3g 食塩相:0.1g	1個あたり:47kcal 糖質*1.1g 脂質*1.3g 食塩相:0.1g	1個あたり:67kcal 糖質*2.9g 脂質*0.3g 食塩相:0.0g	1個あたり:87kcal 糖質*1.1g 脂質*3.4g 食塩相:0.1g	1個あたり:110kcal 糖質*2.1g 脂質*5.5g 食塩相:0.1g	1個あたり:107kcal 糖質*2.0g 脂質*2.1g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 さわらのしそ香り焼き 大根のかにかまあん トマトとおくらの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のゆず胡椒だれ なすの南蛮酢 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	御飯 豚肉のごま炒め 切り昆布の煮物 白菜のからし和え 味噌汁	御飯 チキンローフ ごぼうと白滝のしぐれ炒め もろきゅう風 すまし汁	御飯 赤魚のわさび醤油 南瓜の甘煮 浅漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の水晶煮 煮豆 味噌汁	御飯 助宗たらの揚げ浸し 炒り豆腐 漬物 味噌汁
	1杯あたり:439kcal 糖質*23.3g 脂質*9.8g 食塩相:2.5g	1杯あたり:544kcal 糖質*18.3g 脂質*21.7g 食塩相:2.3g	1杯あたり:457kcal 糖質*17.7g 脂質*14.7g 食塩相:2.9g	1杯あたり:483kcal 糖質*18.4g 脂質*12.7g 食塩相:3.1g	1杯あたり:436kcal 糖質*19.3g 脂質*6.6g 食塩相:2.6g	1杯あたり:461kcal 糖質*16.7g 脂質*12.5g 食塩相:2.2g	1杯あたり:496kcal 糖質*20.9g 脂質*17.5g 食塩相:2.7g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

5月献立表

今月の
見どころ！
茶どころ



屋根より高いこいのぼり

春から夏に変わる節目の八十八夜は種まきや茶摘みを盛んに行います。
お茶にちなんで、茶そばをお召し上がり下さい。
空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。
おやつには「かしわ餅」を夕食には節句のお祝い膳をご用意させて
頂きます。柏の葉には『家系が絶えない』縁起物の意味があるそうです。

ブラジルのアユ玉川上水

	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)	5月10日(日)
朝食	パン ウイナーソーテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ハムエッグ 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージの炒め物 いんげんのわさび和え 漬物 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 かにかまサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳
	I総計 -:443kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.6g 脂質*:15.1g 食塩相:2.4g	I総計 -:491kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.3g	I総計 -:549kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.3g 脂質*:15.6g 食塩相:2.4g	I総計 -:442kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.8g 脂質*:12.0g 食塩相:2.7g	I総計 -:515kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.1g 脂質*:24.1g 食塩相:2.5g	I総計 -:435kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.4g 脂質*:9.7g 食塩相:2.8g	I総計 -:515kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.4g 脂質*:14.0g 食塩相:2.0g
昼食	御飯 あぶらかれの玉ねぎソース ピーマンの当座煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	御飯 豚肉の山椒炒め 切干大根の煮物 胡瓜のおかかポン酢和え 味噌汁	御飯 さばの塩焼き じゃが芋と空豆の炒め物 トマトとわかめの和え物 味噌汁	ライス ハッシュドポーク ツナサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	味噌ラーメン 焼売 フルーツポンチ	【セレクト】 A:鮭の三色丼 B:牛丼 ひじきの煮物 しろ菜とえのきの和え物 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜のそぼろ炒め なすの田楽 浅漬け すまし汁
	I総計 -:443kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:24.5g 脂質*:8.2g 食塩相:2.4g	I総計 -:487kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.7g 脂質*:15.6g 食塩相:2.3g	I総計 -:547kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.1g 脂質*:22.5g 食塩相:2.9g	I総計 -:508kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.2g 脂質*:15.2g 食塩相:3.2g	I総計 -:450kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.7g 脂質*:9.8g 食塩相:2.6g	I総計 -:429kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.3g 脂質*:12.7g 食塩相:2.5g I総計 -:453kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:16.5g 脂質*:15.0g 食塩相:2.8g	I総計 -:497kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.8g 脂質*:16.8g 食塩相:2.7g
おやつ	いちごミルクプリン	かしわ餅	牛乳プリン	ロールケーキ(バニラ)	はちみつ入ドーナツ	蒸しパン(レモン)	いちごクレープ
	I総計 -:51kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.5g 脂質*:1.2g 食塩相:0.0g	I総計 -:87kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.7g 脂質*:0.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:70kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:2.7g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	I総計 -:95kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:97kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.1g 脂質*:4.6g 食塩相:0.1g	I総計 -:44kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.0g 脂質*:1.2g 食塩相:0.2g	I総計 -:84kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:0.8g 脂質*:5.2g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 チキンビーンズ 三色野菜のチーズパン粉焼き フルーツ(パイン) ポターージュ	【端午の節句】 筍御飯 天ぷら盛り合わせ 白菜のさっと煮 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ れんこん金平 ちんげん菜の梅肉がけ 味噌汁	御飯 めばるのさっぱり焼き 冬瓜の薄くす煮 煮豆 味噌汁	御飯 蒸し鶏の塩麹だれ 里芋の煮っころがし 大根の和え物 すまし汁	御飯 トンカツ ビーフン炒め 長芋のゆず和え すまし汁	【母の日】 御飯 かつおのたたき 茶碗蒸し おくらのくるみ和え 味噌汁
	I総計 -:553kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.2g 脂質*:14.8g 食塩相:3.1g	I総計 -:448kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.3g 脂質*:11.1g 食塩相:3.3g	I総計 -:463kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.3g 脂質*:12.5g 食塩相:3.2g	I総計 -:426kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.2g 脂質*:6.6g 食塩相:2.2g	I総計 -:446kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:17.7g 脂質*:11.1g 食塩相:3.1g	I総計 -:512kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:13.3g 脂質*:15.1g 食塩相:3.0g	I総計 -:412kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:24.1g 脂質*:8.6g 食塩相:2.5g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

5月献立表

今月の
見どころ！
食どころ！



屋根より高いこいのぼり

春から夏に変わる節目の八十八夜は種まきや茶摘みを盛んに行います。
お茶にちなんだ、茶そばをお召し上がり下さい。
空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。
おやつには「かしわ餅」を夕食には節句のお祝い膳をご用意させて
頂きます。柏の葉には『家系が絶えない』縁起物の意味があるそうです。

プランスII-ルア玉川上水

	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)	5月17日(日)
朝食	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー いんげんの生姜和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ほうれん草のさっぱり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のベーコンソテー ゆかり和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ウインナーのスープ ささみサラダ フルーツ 牛乳	御飯 オムレツ 白菜の二色浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 がんも煮 カリフラワーのサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳
	176kcal 糖質*19.0g 脂質*17.5g 食塩相:2.3g	178kcal 糖質*14.7g 脂質*12.9g 食塩相:1.9g	150kcal 糖質*19.5g 脂質*16.6g 食塩相:2.2g	148kcal 糖質*14.4g 脂質*13.4g 食塩相:2.0g	148kcal 糖質*16.9g 脂質*20.6g 食塩相:2.4g	148kcal 糖質*15.2g 脂質*12.1g 食塩相:2.2g	146kcal 糖質*17.5g 脂質*13.5g 食塩相:2.6g
昼食	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜と小海老の煮浸し 漬物 すまし汁	しらすと高菜のチャーハン 春雨の旨煮 即席漬け わかめスープ	サンドイッチ さつま芋のレーズン煮 イチゴのムース ポタージュ	浅利の柳川風卵とじ丼 切り昆布の煮物 菜の花のごま味噌かけ すまし汁	スパゲッティナポリタン シュリンプサラダ ピクルス 大麦のスープ	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き 里芋の味噌煮 ちんげん菜のゆず和え すまし汁	カレーライス 福神漬け コールスロー ピーチヨーグルト
	140kcal 糖質*17.9g 脂質*9.3g 食塩相:2.5g	119kcal 糖質*12.3g 脂質*11.8g 食塩相:3.3g	155kcal 糖質*15.5g 脂質*27.1g 食塩相:2.9g	129kcal 糖質*21.4g 脂質*10.2g 食塩相:3.5g	139kcal 糖質*13.6g 脂質*10.8g 食塩相:2.7g	148kcal 糖質*21.4g 脂質*14.7g 食塩相:2.7g	150kcal 糖質*16.5g 脂質*13.9g 食塩相:2.6g
おやつ	ショコラスペシャル	ようかん	パウンドケーキ(柑橘チーズ)	塩まんじゅう	黒糖ゼリー	人形焼	ミルクティープリン
	122kcal 糖質*1.8g 脂質*5.4g 食塩相:0.1g	100kcal 糖質*1.5g 脂質*0.1g 食塩相:0.0g	81kcal 糖質*1.0g 脂質*4.4g 食塩相:0.1g	66kcal 糖質*1.2g 脂質*0.1g 食塩相:0.2g	56kcal 糖質*0.6g 脂質*0.3g 食塩相:0.0g	72kcal 糖質*1.4g 脂質*1.3g 食塩相:0.0g	63kcal 糖質*2.4g 脂質*1.9g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 あじのグリル 葱だれがけ ごぼうと油揚げの炒め物 白菜のマヨ和え 味噌汁	御飯 和風ミートローフ 南瓜の含め煮 カリフラワーの大葉風味 味噌汁	御飯 あぶらかれの三つ葉あん キャベツとイカの炒め物 土佐納豆 味噌汁	【ご当地：北海道】 御飯 ザンタレ(ザンギの甘酢だれ) コーンクリームポテトサラダ メロンゼリー 味噌汁	御飯 豚肉のkok旨炒め なすの含め煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 つくねのポン酢だれ 筍のおかか炒め おくらのもろ和え 味噌汁	御飯 さわらの利休焼き ほうれん草と椎茸のさっと煮 煮豆 味噌汁
	151kcal 糖質*22.2g 脂質*16.6g 食塩相:2.4g	150kcal 糖質*19.2g 脂質*13.4g 食塩相:2.5g	146kcal 糖質*27.5g 脂質*10.1g 食塩相:2.7g	142kcal 糖質*18.1g 脂質*24.3g 食塩相:2.9g	147kcal 糖質*19.2g 脂質*23.0g 食塩相:2.6g	153kcal 糖質*16.9g 脂質*19.8g 食塩相:2.8g	147kcal 糖質*22.6g 脂質*12.6g 食塩相:2.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

5月献立表

今月の
見どころ！
などごと！



屋根より高いこいのぼり

春から夏に変わる節目の八十八夜は種まきや茶摘みを盛んに行います。
お茶にちなんで、茶そばをお召し上がり下さい。
空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。
おやつには「かしわ餅」を夕食には節句のお祝い膳をご用意させて
頂きます。柏の葉には『家系が絶えない』縁起物の意味があるそうです。

ブラジル-カア玉川上水

	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)	5月24日(日)
朝食	パン お魚ソーセージのソテー フルーツ 卵スープ 牛乳	御飯 ハムエッグ いんげんの和え物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ちんげん菜とえのきの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ジャーマンポテト フルーツ トマトスープ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根サラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーの土佐和え フルーツ 味噌汁 牛乳
	171kcal 炭水化物*15.8g 脂質*20.9g 食塩相*2.7g	171kcal 炭水化物*19.5g 脂質*17.1g 食塩相*2.3g	171kcal 炭水化物*17.3g 脂質*19.2g 食塩相*2.1g	171kcal 炭水化物*14.8g 脂質*14.1g 食塩相*2.6g	171kcal 炭水化物*14.2g 脂質*14.5g 食塩相*2.2g	171kcal 炭水化物*15.6g 脂質*10.0g 食塩相*2.7g	171kcal 炭水化物*20.3g 脂質*16.2g 食塩相*2.0g
昼食	あんかけ焼きそば 春巻き 中華冷奴 中華スープ	ライス さつま芋と肉団子のクリームシチュー ほうれん草のバターソテー フルーツ（パイン）	【セレクト】 A：豚肉と菜の花の香味レモン炒め B：赤魚の焦がしバター醤油菜の花添え 切干大根の煮物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ かに風味焼売 春雨サラダ 中華スープ	ピリ辛そばろととろろの丼 花しんじょうの炊き合わせ わかめの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の白煮 水菜ともやしとの和え物 味噌汁	かしわうどん なすの南蛮酢 フルーツあんみつ
	171kcal 炭水化物*16.7g 脂質*20.7g 食塩相*4.0g	171kcal 炭水化物*18.2g 脂質*19.5g 食塩相*2.8g	171kcal 炭水化物*18.3g 脂質*15.6g 食塩相*2.5g 171kcal 炭水化物*20.8g 脂質*12.4g 食塩相*2.7g	171kcal 炭水化物*22.0g 脂質*15.7g 食塩相*3.3g	171kcal 炭水化物*18.1g 脂質*15.5g 食塩相*3.1g	171kcal 炭水化物*19.8g 脂質*18.0g 食塩相*2.5g	171kcal 炭水化物*16.4g 脂質*20.3g 食塩相*2.6g
おやつ	蒸しパン（茶）	紅茶ゼリー生クリーム添え	いちごスペシャル	パウムクーヘン（チョコ）	ドーナツ	抹茶ようかん	エクレア
	171kcal 炭水化物*1.1g 脂質*1.3g 食塩相*0.1g	171kcal 炭水化物*0.4g 脂質*0.8g 食塩相*0.0g	171kcal 炭水化物*1.8g 脂質*4.3g 食塩相*0.1g	171kcal 炭水化物*1.4g 脂質*3.5g 食塩相*0.1g	171kcal 炭水化物*1.7g 脂質*5.5g 食塩相*0.2g	171kcal 炭水化物*2.9g 脂質*0.3g 食塩相*0.0g	171kcal 炭水化物*1.3g 脂質*6.3g 食塩相*0.1g
夕食	御飯 鶏大根 ピーマンの山椒炒め ブロッコリーのくるみ和え 味噌汁	御飯 めばるのみりん醤油焼き 大豆の炒り煮 胡瓜の旨だし和え 味噌汁	御飯 あじフライ なべしぎ 浅漬け すまし汁	御飯 牛肉豆腐 筍のゆず胡椒炒め おくらのツナ和え 味噌汁	【栄養士監修メニュー】 バターライス アヲライのニル そら豆豆乳リス チーズサラダ グレーゼリー 野菜スープ	太巻き寿司・いなり寿司 れんこんの塩炒め 煮豆 すまし汁	御飯 さばの幽庵焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁
	171kcal 炭水化物*19.4g 脂質*15.3g 食塩相*2.6g	171kcal 炭水化物*28.2g 脂質*12.4g 食塩相*3.2g	171kcal 炭水化物*14.9g 脂質*21.6g 食塩相*2.9g	171kcal 炭水化物*20.3g 脂質*16.1g 食塩相*2.7g	171kcal 炭水化物*23.0g 脂質*10.6g 食塩相*2.5g	171kcal 炭水化物*13.5g 脂質*9.2g 食塩相*2.9g	171kcal 炭水化物*18.5g 脂質*24.9g 食塩相*2.8g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

5月献立表

今月の
見どころ！
などころ！



屋根より高いこいのぼり

春から夏に変わる節目の八十八夜は種まきや茶摘みを盛んに行います。
お茶にちなんで、茶そばをお召し上がり下さい。
空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。
おやつには「かしわ餅」を夕食には節句のお祝い膳をご用意させて頂きます。柏の葉には『家系が絶えない』縁起物の意味があるそうです。

プランスII-ルア玉川上水

	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)	5月31日(日)
朝食	パン ツナと野菜の炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 はんぺん煮 白菜のサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 二色野菜の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナー炒め 水菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳
	I総計 -:431kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.6g 脂質*:14.3g 食塩相:2.4g	I総計 -:527kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.2g 脂質*:10.8g 食塩相:2.2g	I総計 -:508kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.9g 脂質*:17.0g 食塩相:2.1g	I総計 -:485kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.3g 脂質*:13.7g 食塩相:1.9g	I総計 -:465kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.8g 脂質*:17.5g 食塩相:2.3g	I総計 -:573kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.1g 脂質*:17.5g 食塩相:2.2g	I総計 -:479kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.9g 脂質*:15.7g 食塩相:2.7g
昼食	御飯 味噌肉じゃが 春雨の炒め物 胡瓜のしそ和え すまし汁	御飯 あじの竜田焼き 菜の花と小海老の煮浸し 大根のゆず和え 味噌汁	御飯 酢鶏 冬瓜の中華煮 ちんげん菜のナムル 中華スープ	油麩と根菜のそば 具入り卵焼き 小松菜のお浸し	シーフードカレー 福神漬け 盛り合わせサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	【からだ元気：発酵食品で元気】 御飯 厚揚げとなすの醤油麹麻婆丼 ほうれん草焼売 パインとマンゴーのヨーグルト ザーサイのスープ	御飯 サーモンフライ 切り昆布の炒り煮 浅漬け 味噌汁
	I総計 -:488kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:17.1g 脂質*:8.7g 食塩相:2.6g	I総計 -:393kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.5g 脂質*:7.3g 食塩相:2.5g	I総計 -:449kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:17.1g 脂質*:11.9g 食塩相:2.6g	I総計 -:412kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.7g 脂質*:12.2g 食塩相:2.8g	I総計 -:492kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:12.7g 脂質*:9.3g 食塩相:2.7g	I総計 -:567kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:17.2g 脂質*:21.3g 食塩相:2.9g	I総計 -:530kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.1g 脂質*:19.1g 食塩相:3.1g
おやつ	きなこまんじゅう	ロールケーキ(チョコ)	抹茶プリン	コーヒーサンドモカ	たい焼き	パウンドケーキ(レモネード)	黒糖まんじゅう
	I総計 -:66kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	I総計 -:95kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	I総計 -:79kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:2.9g 脂質*:1.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:128kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相:0.1g	I総計 -:98kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:2.1g 脂質*:1.7g 食塩相:0.2g	I総計 -:76kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.0g 脂質*:4.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:66kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 さわらの唐揚げ おろしソース 金平ごぼう 枝豆腐 味噌汁	ライス ハンバーグ しらすとマカロニのが-リックソテー りんごムース コンソメスープ	御飯 助宗たらの甘辛煮 花野菜の和風マヨ焼き ゆかり和え 味噌汁	御飯 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のごま炒め 大根のかにかまあん 煮豆 味噌汁	御飯 赤魚のたっぶり野菜蒸し ピーマンの塩炒め ブロッコリーのささみ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き さつま芋の煮物 おくらのおかか和え すまし汁
	I総計 -:558kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.9g 脂質*:20.7g 食塩相:2.7g	I総計 -:597kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.4g 脂質*:18.9g 食塩相:2.6g	I総計 -:455kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.2g 脂質*:10.1g 食塩相:2.8g	I総計 -:562kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:17.2g 脂質*:19.1g 食塩相:3.3g	I総計 -:509kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.0g 脂質*:14.6g 食塩相:2.4g	I総計 -:392kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.4g 脂質*:6.3g 食塩相:2.5g	I総計 -:504kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.0g 脂質*:12.3g 食塩相:2.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。