

	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)	5/24(日)	5/25(月)	
あ さ	ごはん みそ汁(小松菜 麩) えびしんじょ ツナ和え 味付のり	ごはん みそ汁(冬瓜 豆腐) 卵とじ 茄子炒め たいみそ	ごはん みそ汁(じゃが芋 ねぎ) さわらの西京焼 ブロッコリーのサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁(玉葱 いんげん) いり豆腐 ほうれん草のごま和え 味付のり	ごはん みそ汁(チンゲンサイ 白玉麩) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ	
ひ る	ごはん ミートローフ カリフラワーの茹サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん しゃぶしゃぶ風 里芋炒り煮 フルーツゼリー 牛乳	ごはん 揚出豆腐 山東菜の浸し和え フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん チキンマリネ風 じゃが芋の甘辛煮 プリン 牛乳	ごはん あじの梅煮 蒸しなすの生姜醤油かけ フルーツポンチ 牛乳 	
よ る	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 南瓜バター煮 ほうれん草の磯和え 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル いんげんかか和え かぶの酢の物	麦ごはん みそ汁(白菜 小切麩) 豚もも生姜焼き マロニー甘辛煮 オクラとろろ	ごはん みそ汁(かぶ みつば) さば塩焼き 豆もやし炒め 白菜のからし和え	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え	
成分値	エネルギー 1789kcal たんぱく質 69.4g 脂質 46.6g 食塩相当量 7g	エネルギー 1846kcal たんぱく質 76.9g 脂質 41.5g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1842kcal たんぱく質 72.7g 脂質 49.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1843kcal たんぱく質 73.8g 脂質 52g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1823kcal たんぱく質 72g 脂質 49.4g 食塩相当量 7.3g	
	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)
あ さ	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ 味付のり	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 小松菜のマヨ和え 梅びしお	ごはん みそ汁(じゃが芋 キヌサヤ) 湯豆腐 なす炒り たいみそ	ごはん みそ汁(小松菜 うず巻麩) さば缶 春雨炒め 味付のり	ごはん みそ汁(なす 切麩) 目玉焼き アスパラのごまマヨ和え たいみそ	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) オムレツ カリフラワーの茹サラダ 味付のり
ひ る	ごはん 鶏肉のオニオンソース かぶの茹でサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 オクラのかか和え フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん 魚のさざれ焼 ほうれん草の柚子香和え フルーツ(バナナ) 牛乳	カレーライス 薬味 キャベツの温サラダ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) 牛乳	ごはん 豚ももみそ焼 きんぴらごぼう フルーツ(マンゴー) 牛乳
よ る	ごはん みそ汁(キャベツ 麩) 魚のピザ風焼き さつまいもサラダ チンゲンサイのわさび醤油和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン焼き 冬瓜の炒め煮 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(白玉麩 玉葱) 鶏肉の生姜煮 切干大根の炒め煮 山東菜のお浸し	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) ぎせい豆腐あんかけ チンゲンサイのナムル 南瓜の含煮	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き 大根の炒め煮 ブロッコリーのかにかま和え	ごはん みそ汁(大根 人参) ぶり照焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し
成分値	エネルギー 1809kcal たんぱく質 73.6g 脂質 45.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1840kcal たんぱく質 75.5g 脂質 53.2g 食塩相当量 7g	エネルギー 1830kcal たんぱく質 81.7g 脂質 47g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1826kcal たんぱく質 69.4g 脂質 44.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1795kcal たんぱく質 72.2g 脂質 46.3g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1849kcal たんぱく質 73.1g 脂質 47.4g 食塩相当量 6.7g

※都合により献立内容を変更することがございます。