

5月^{皇月} 初物で初夏を味わいましょう!

新緑が鮮やかに映える爽やかな季節になりました。夏に向けて季節の移り変わりを感じていただける献立をお届けいたします。

5/5 行事食 - こどもの日

「懐かしのお子様ランチ」です。
誕生日やお出かけたときに食べたあの味を思い出して、しばし童心に帰り、思い出話を咲かせてみませんか?

子どもの頃、大好きだったメニューを詰め込んだ「懐かしのお子様ランチ」です。

- 懐かしのお子様ランチ
- 懐かしのカスタードプリン

5/25 ご当地グルメ [高知県]

初夏の陽気を感じる季節に合わせて、高知県のご当地グルメが登場いたします。高知県の県魚であるカツオを、ごはんがすすむ甘辛いタレの「揚げ煮」にし、デザートにはさっぱりとした回当たりの「高知県産文旦ゼリー」を合わせました。

- カツオの揚げ煮
- 茄子とみょうがの揚げびたし
- 高知県産文旦ゼリー

5/1 おついたり

- 赤飯
- 銀ひらすの酒粕焼き
- 茹でいんげん(付け合わせ)
- ひじき煮
- 大根なます

「初物」とは、その季節に初めて収穫した野菜・果物・穀物・魚などを指し、旬の「走り」とも呼ばれます。日本では古来より縁起が良いとされており、食べると長生きできるといわれています。

「旬」とは作物や魚がたくさんとれる季節のことです。

食べ物によってその時期は違いますが、旬の時期が一番おいしく栄養もたっぷり含まれています。五月五日の立夏を境に、暦では夏になります。だんだん暑くなってきますが、しっかり食べて体力を整え、毎日元気に過ごしましょう!

初物と旬

Cook Deli (6月のお知らせ) 梅雨に薬膳で体調を整えましょう!

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1ライオン献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
						肉団子の照焼 ビーフン きざみ漬け	オムレツ 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン 新
						汁物の具(えのき、人参) エネルギー 154 kcal 蛋白質 7.49 g 脂質 7.27 g 炭水化物 14.57 g 食塩 1.87 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 162 kcal 蛋白質 15.02 g 脂質 7.07 g 炭水化物 10.35 g 食塩 1.05 g
昼食							
						赤飯(北海道産小豆使用) 銀ひらすの酒粕焼き 茹でいんげん(付け合わせ) ひじき煮 大根なます おついたち	鶏の西京焼き さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの和え物
						汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 176 kcal 蛋白質 14.28 g 脂質 6.30 g 炭水化物 17.98 g 食塩 1.52 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 241 kcal 蛋白質 16.46 g 脂質 11.64 g 炭水化物 19.52 g 食塩 2.07 g
夕食							
						チーズ入りチキンカツ 茹でほうれん草(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮ひたし オクラとろろ	カレイの中華あんかけ しゅうまい わかめと玉ねぎの甘酢和え
						汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 209 kcal 蛋白質 12.48 g 脂質 7.65 g 炭水化物 24.57 g 食塩 1.03 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 200 kcal 蛋白質 13.12 g 脂質 7.78 g 炭水化物 20.04 g 食塩 1.22 g
合計						エネルギー 538 kcal 蛋白質 34.25 g 脂質 21.22 g 炭水化物 57.12 g 食塩 4.42 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 44.60 g 脂質 26.49 g 炭水化物 49.91 g 食塩 4.34 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

ライト献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 人参しりしり 白菜の漬物 新	大根と里芋のそぼろあん 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 さつま芋のレモン煮 ごぼうサラダ	厚焼玉子 茄子の吉野煮 高菜梅酢漬	ふわとろスクランブルエッグ ほうれん草と玉ねぎのソテー ツナマヨコーン	焼きほっけ 切り昆布と油揚げの煮物 しば漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 なすのソテー風 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 167 kcal たんぱく質 6.31g 脂質 11.52g 炭水化物 10.52g 食塩 1.41g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 71 kcal たんぱく質 3.25g 脂質 1.17g 炭水化物 13.32g 食塩 1.53g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 163 kcal たんぱく質 5.11g 脂質 7.40g 炭水化物 21.56g 食塩 0.94g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 98 kcal たんぱく質 5.04g 脂質 6.11g 炭水化物 5.78g 食塩 1.01g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 187 kcal たんぱく質 8.13g 脂質 14.02g 炭水化物 8.79g 食塩 1.17g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 64 kcal たんぱく質 6.89g 脂質 2.51g 炭水化物 5.07g 食塩 1.09g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 87 kcal たんぱく質 3.01g 脂質 3.17g 炭水化物 14.06g 食塩 1.14g
昼食							
	赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 もやしの酢の物	肉じゃが クックデリのだし巻き卵 菜の花のお浸し 季	懐かしのお子様ランチ 懐かしのカスタードプリン 季	わかめうどん(温) 卵の花 キャベツとコーンのお浸し	にしんの山椒煮 きんぴらごぼう ひじきのサラダ	鶏ももの唐揚げ NK 茹でいんげん(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ	ちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう おくらのお浸し
	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 129 kcal たんぱく質 12.61g 脂質 3.18g 炭水化物 13.28g 食塩 1.30g	汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 195 kcal たんぱく質 12.59g 脂質 7.43g 炭水化物 22.26g 食塩 2.55g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 328 kcal たんぱく質 10.28g 脂質 15.32g 炭水化物 40.17g 食塩 3.34g	りんごジュレ エネルギー 265 kcal たんぱく質 8.61g 脂質 2.60g 炭水化物 52.12g 食塩 2.59g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 205 kcal たんぱく質 11.10g 脂質 11.10g 炭水化物 17.09g 食塩 1.50g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 259 kcal たんぱく質 16.73g 脂質 12.07g 炭水化物 22.48g 食塩 1.47g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 217 kcal たんぱく質 5.94g 脂質 12.02g 炭水化物 22.20g 食塩 2.55g
夕食							
	マーボー茄子 豆乳がんもの含め煮 スパゲティーサラダ	海老カツ 人参のグラッセ(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 豆とコーンのオーロラソース和え	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) セロリと人参のごまきんぴら チーズ入磯辺かまぼこ	いわしの生姜煮 W 白菜のうま煮 きゅうりの塩だれ和え	鶏のマーマレード煮 マカロニのトマトソース炒め 人参とピーマンの胡麻和え	ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参のグラッセ(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	さばの塩焼き 茹でほうれん草(付け合わせ) さつま芋の甘煮 白菜とぶなしめじのお浸し
	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 293 kcal たんぱく質 19.30g 脂質 17.30g 炭水化物 17.19g 食塩 1.99g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 280 kcal たんぱく質 10.49g 脂質 15.58g 炭水化物 27.10g 食塩 1.18g	汁物の具(鮭、わかめ) エネルギー 264 kcal たんぱく質 16.84g 脂質 16.77g 炭水化物 14.18g 食塩 1.53g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 215 kcal たんぱく質 18.06g 脂質 10.34g 炭水化物 13.86g 食塩 1.78g	汁物の具(鮭、わかめ) エネルギー 244 kcal たんぱく質 13.89g 脂質 11.59g 炭水化物 23.04g 食塩 2.50g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.39g 脂質 10.64g 炭水化物 24.50g 食塩 1.17g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 199 kcal たんぱく質 14.51g 脂質 10.89g 炭水化物 15.70g 食塩 1.17g
合計 エネルギー 589 kcal たんぱく質 38.22g 脂質 32.00g 炭水化物 40.99g 食塩 4.70g	合計 エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.33g 脂質 24.18g 炭水化物 62.68g 食塩 5.26g	合計 エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.23g 脂質 39.49g 炭水化物 75.91g 食塩 5.81g	合計 エネルギー 579 kcal たんぱく質 31.71g 脂質 19.05g 炭水化物 71.76g 食塩 5.38g	合計 エネルギー 637 kcal たんぱく質 33.12g 脂質 36.71g 炭水化物 48.92g 食塩 5.17g	合計 エネルギー 561 kcal たんぱく質 38.01g 脂質 25.22g 炭水化物 52.05g 食塩 3.73g	合計 エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.46g 脂質 26.08g 炭水化物 51.96g 食塩 4.86g	
★スープも可 ●吸い物も可		水色ゼル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

トライト献立 具付き

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
朝食							
	根菜入りつくね キャベツと薄揚げの煮びたし 千切沢庵漬	高野豆腐の卵とじ ビーフン 高菜梅酢漬	大豆のカレー煮 マッシュポテト キャベツのレモンマリネ	焼きさばJ おからごぼう 大根としその実の漬物	ウインナーと野菜のクリーム煮 人参しりしり 3色豆のツナマヨサラダ	厚揚げの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 きざみ漬け	肉団子のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 スパゲティーサラダ
	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 125 kcal 蛋白質 7.11 g 脂質 4.89 g 炭水化物 13.94 g 食塩 1.27 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 167 kcal 蛋白質 9.83 g 脂質 7.48 g 炭水化物 17.23 g 食塩 1.76 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 110 kcal 蛋白質 4.99 g 脂質 3.37 g 炭水化物 16.58 g 食塩 1.37 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 132 kcal 蛋白質 8.14 g 脂質 8.30 g 炭水化物 8.92 g 食塩 1.29 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.31 g 脂質 6.62 g 炭水化物 14.38 g 食塩 1.43 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 125 kcal 蛋白質 5.00 g 脂質 4.10 g 炭水化物 18.94 g 食塩 0.93 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 172 kcal 蛋白質 7.96 g 脂質 7.09 g 炭水化物 19.87 g 食塩 2.11 g
昼食							
	にしんの柚子すだちおろし煮 いんげんと人参のソテー かに玉風かまぼこ	コロケ(野菜入り) マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め 根菜サラダ	いわしの梅煮 W みずくわいの中華炒め わかめのさっぱり和え	親子丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え 生姜のおかか和え	生姜香るタラの竜田揚げ からし菜ときくらげの田舎風 寄せ湯葉	とろろうどん(温) ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの胡麻和え	ヨコシマサワラの生姜煮 きんぴらごぼう キャベツとコーンのお浸し
	汁物の具(麩、わかめ) ● エネルギー 217 kcal 蛋白質 12.10 g 脂質 14.48 g 炭水化物 11.20 g 食塩 1.47 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 315 kcal 蛋白質 6.28 g 脂質 22.37 g 炭水化物 26.18 g 食塩 1.31 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 218 kcal 蛋白質 18.60 g 脂質 10.91 g 炭水化物 12.86 g 食塩 2.17 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 161 kcal 蛋白質 9.09 g 脂質 6.11 g 炭水化物 16.33 g 食塩 2.42 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 219 kcal 蛋白質 15.77 g 脂質 9.44 g 炭水化物 20.12 g 食塩 1.33 g	白桃ジュレ エネルギー 299 kcal 蛋白質 9.12 g 脂質 4.39 g 炭水化物 54.78 g 食塩 2.56 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 201 kcal 蛋白質 15.11 g 脂質 8.57 g 炭水化物 18.40 g 食塩 1.64 g
夕食							
	だし香る和風とんてき 豆の煮物 小松菜のナムル	あじの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) ひじき煮 きゅうりの中華和え	マーボー豆腐 しゅうまい 人参と蒸し鶏の和え物	ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	鶏つくねと大根の煮物 春雨の五目炒め カリフラワーのマリネ	白身魚の揚げ煮 小松菜と薄揚げの煮びたし もやしの酢の物	牛肉と豆腐の卵とじ 人参とわかめの土佐煮 K ポテトサラダ
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 290 kcal 蛋白質 18.63 g 脂質 17.39 g 炭水化物 15.19 g 食塩 2.16 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 125 kcal 蛋白質 11.95 g 脂質 4.98 g 炭水化物 10.62 g 食塩 1.62 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 193 kcal 蛋白質 10.97 g 脂質 7.55 g 炭水化物 21.19 g 食塩 1.89 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 236 kcal 蛋白質 15.13 g 脂質 10.80 g 炭水化物 20.87 g 食塩 2.43 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 185 kcal 蛋白質 9.95 g 脂質 6.26 g 炭水化物 23.17 g 食塩 2.26 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 226 kcal 蛋白質 13.20 g 脂質 12.33 g 炭水化物 17.29 g 食塩 1.15 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 274 kcal 蛋白質 11.87 g 脂質 18.35 g 炭水化物 17.25 g 食塩 2.19 g
合計 エネルギー 633 kcal 蛋白質 37.84 g 脂質 36.76 g 炭水化物 40.33 g 食塩 4.90 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 28.06 g 脂質 34.83 g 炭水化物 54.03 g 食塩 4.69 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 34.56 g 脂質 21.83 g 炭水化物 50.63 g 食塩 5.43 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 32.36 g 脂質 25.21 g 炭水化物 46.12 g 食塩 6.14 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 30.03 g 脂質 22.32 g 炭水化物 57.67 g 食塩 5.02 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 27.32 g 脂質 20.82 g 炭水化物 91.01 g 食塩 4.64 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 34.94 g 脂質 34.01 g 炭水化物 55.52 g 食塩 5.94 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル: 季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

ライト献立 具付き

	月	花	水	木	金	土	
朝食							
	焼きほっけ 切り昆布と油揚げの煮物 高菜梅酢漬	厚焼玉子 春雨の五目炒め しば漬け	厚切りハム カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ツナマヨコーン	ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	オムレツ 野菜のスープ煮 ハム入りマカロニサラダ	肉団子の照焼 人参とわかめの土佐煮 K 白菜の漬物	野菜とマカロニのコンソメ煮 なすのソテー風 豆とコーンのオーロラソース和え
	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 68 kcal 蛋白質 6.83 g 脂質 2.51 g 炭水化物 5.80 g 食塩 0.95 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 110 kcal 蛋白質 5.44 g 脂質 5.82 g 炭水化物 9.68 g 食塩 1.44 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 153 kcal 蛋白質 10.74 g 脂質 8.11 g 炭水化物 10.25 g 食塩 1.22 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 177 kcal 蛋白質 7.81 g 脂質 12.51 g 炭水化物 9.74 g 食塩 1.38 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 177 kcal 蛋白質 12.51 g 脂質 9.13 g 炭水化物 12.10 g 食塩 1.28 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 136 kcal 蛋白質 7.68 g 脂質 6.79 g 炭水化物 10.93 g 食塩 1.82 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 129 kcal 蛋白質 5.62 g 脂質 6.56 g 炭水化物 14.36 g 食塩 1.21 g
昼食							
	キャベツ入りメンチカツ 人參のグラッセ (付け合わせ) マカロニのチーズクリーム おくらのおろし和え	チキンカレー 具沢山野菜の煮込み キャベツのレモンマリネ	たまごそば (温) いんげんと人参のソテー チーズ入磯辺かまぼこ	タラの和風あんかけ 茄子の吉野煮 ほうれん草のお浸し	海老入りかき揚げ丼 卵の花 人参と蒸し鶏の和え物	あじの南蛮漬け 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マッシュポテト 小松菜のナムル
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 345 kcal 蛋白質 9.23 g 脂質 21.79 g 炭水化物 29.82 g 食塩 1.95 g	ラムネジュレ エネルギー 206 kcal 蛋白質 5.21 g 脂質 8.76 g 炭水化物 30.37 g 食塩 2.75 g	ぶどうジュレ エネルギー 373 kcal 蛋白質 12.63 g 脂質 11.15 g 炭水化物 56.69 g 食塩 2.12 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 152 kcal 蛋白質 9.94 g 脂質 7.12 g 炭水化物 12.27 g 食塩 1.56 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 286 kcal 蛋白質 8.43 g 脂質 16.01 g 炭水化物 29.50 g 食塩 1.39 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.89 g 脂質 8.83 g 炭水化物 20.37 g 食塩 1.99 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 221 kcal 蛋白質 9.76 g 脂質 9.66 g 炭水化物 24.99 g 食塩 1.35 g
夕食							
	鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋のレモン煮 ごぼうサラダ	ぶりの甘酢あんかけ 大根の洋風煮 ひじきのサラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 さつま芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でブロッコリー (付け合わせ) 一口ロquette 紅芯大根のマリネ	にしんの生姜煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツと青さのナムル	ホイコーロー カリフラワーの豆乳クリーム和え 大根なます	獅子頭煮込み ひじき煮 きゅうりの和え物
	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 258 kcal 蛋白質 13.10 g 脂質 13.33 g 炭水化物 24.18 g 食塩 1.73 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 241 kcal 蛋白質 12.21 g 脂質 15.29 g 炭水化物 17.12 g 食塩 1.65 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 256 kcal 蛋白質 18.93 g 脂質 23.39 g 炭水化物 17.08 g 食塩 1.48 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 234 kcal 蛋白質 12.34 g 脂質 9.61 g 炭水化物 26.94 g 食塩 1.87 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 176 kcal 蛋白質 12.41 g 脂質 10.71 g 炭水化物 10.71 g 食塩 1.40 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 213 kcal 蛋白質 10.91 g 脂質 9.84 g 炭水化物 21.62 g 食塩 2.02 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 152 kcal 蛋白質 6.79 g 脂質 8.20 g 炭水化物 14.90 g 食塩 2.31 g
合計 エネルギー 672 kcal 蛋白質 29.16 g 脂質 37.63 g 炭水化物 59.80 g 食塩 4.63 g	合計 エネルギー 556 kcal 蛋白質 22.86 g 脂質 29.87 g 炭水化物 57.17 g 食塩 5.84 g	合計 エネルギー 782 kcal 蛋白質 42.30 g 脂質 42.65 g 炭水化物 84.02 g 食塩 4.82 g	合計 エネルギー 564 kcal 蛋白質 30.09 g 脂質 29.24 g 炭水化物 48.95 g 食塩 4.81 g	合計 エネルギー 639 kcal 蛋白質 33.35 g 脂質 35.85 g 炭水化物 52.31 g 食塩 4.07 g	合計 エネルギー 551 kcal 蛋白質 32.48 g 脂質 25.46 g 炭水化物 52.92 g 食塩 5.83 g	合計 エネルギー 501 kcal 蛋白質 22.17 g 脂質 24.42 g 炭水化物 54.25 g 食塩 4.87 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル: 季節商品




※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

ライト献立 具付き

	24	25	26	27	28	29	30
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん 小松菜と薄揚げの煮びたし しば漬け	根菜入りつくね 白菜のうま煮 千切沢庵漬	たっぶり野菜のミネストローネスープ 粒マスタード入りポテトサラダ	高野豆腐の卵とじ キャベツとコーンのお浸し 青しそきゅうり漬け	大豆のカレー煮 マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのサラダ	焼きさばJ 茄子の吉野煮 金時豆	ふわとろスクランブルエッグ ピーマン 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)
	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 72 kcal 蛋白質 3.34 g 脂質 1.17 g 炭水化物 13.65 g 食塩 1.56 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 120 kcal 蛋白質 6.62 g 脂質 4.20 g 炭水化物 13.95 g 食塩 1.42 g	茹でほうれん草 エネルギー 150 kcal 蛋白質 6.12 g 脂質 4.70 g 炭水化物 23.88 g 食塩 2.11 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 147 kcal 蛋白質 10.01 g 脂質 7.20 g 炭水化物 13.46 g 食塩 1.71 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 121 kcal 蛋白質 5.99 g 脂質 3.49 g 炭水化物 18.48 g 食塩 1.49 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 118 kcal 蛋白質 8.28 g 脂質 7.60 g 炭水化物 6.68 g 食塩 0.45 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 157 kcal 蛋白質 4.11 g 脂質 10.49 g 炭水化物 13.19 g 食塩 0.89 g
昼食							
	ソース焼きそば しゅうまい もやしの酢の物	カツオの揚げ煮 茄子とみょうがの揚げびたし 高知県産文旦ゼリー	肉団子の中華あん かぼちゃの含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) カリフラワーとプロッコリーの洋風蒸し ひじきとみずくわいのサラダ	黒ガレイの煮付け 切り昆布と油揚げの煮物 小松菜のわさび和え	三色丼 きんぴらごぼう 柚子白菜	えび団子と白菜の中華あん ナゲット ハム入りマカロニサラダ
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 426 kcal 蛋白質 11.73 g 脂質 18.08 g 炭水化物 59.91 g 食塩 3.24 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 245 kcal 蛋白質 15.52 g 脂質 11.91 g 炭水化物 20.25 g 食塩 1.14 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 185 kcal 蛋白質 9.05 g 脂質 7.17 g 炭水化物 22.94 g 食塩 1.50 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 237 kcal 蛋白質 12.07 g 脂質 11.79 g 炭水化物 23.38 g 食塩 1.17 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 107 kcal 蛋白質 12.34 g 脂質 1.83 g 炭水化物 10.97 g 食塩 1.82 g	汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 147 kcal 蛋白質 7.01 g 脂質 5.48 g 炭水化物 18.29 g 食塩 1.76 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 257 kcal 蛋白質 12.91 g 脂質 12.56 g 炭水化物 23.28 g 食塩 2.31 g
夕食							
	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ	鶏むねの唐揚げ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツとソーセージのフレンチサラダ	タラの煮物 青菜とピーマンのカラフル炒め おくらのお浸し	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 切干大根の煮物 スパゲティーサラダ	ハンバーグ(チーズソース) 人参のグラッセ(付け合わせ) マッシュポテト キャベツのレモンマリネ	牛肉の甘辛 きのこ入りひじき煮 オクラとろろ	いわしの山椒煮 W 豆の煮物 人参と蒸し鶏の和え物
	汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 212 kcal 蛋白質 13.10 g 脂質 8.21 g 炭水化物 24.09 g 食塩 0.95 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 254 kcal 蛋白質 17.93 g 脂質 9.34 g 炭水化物 26.31 g 食塩 1.72 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 130 kcal 蛋白質 15.69 g 脂質 4.32 g 炭水化物 9.51 g 食塩 1.26 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 231 kcal 蛋白質 12.95 g 脂質 13.40 g 炭水化物 16.84 g 食塩 1.73 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 324 kcal 蛋白質 12.70 g 脂質 22.40 g 炭水化物 21.27 g 食塩 1.75 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 221 kcal 蛋白質 8.62 g 脂質 16.31 g 炭水化物 13.66 g 食塩 1.83 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 224 kcal 蛋白質 20.66 g 脂質 10.64 g 炭水化物 14.64 g 食塩 1.45 g
合計	エネルギー 710 kcal 蛋白質 28.17 g 脂質 27.46 g 炭水化物 97.65 g 食塩 5.75 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 40.07 g 脂質 25.45 g 炭水化物 60.51 g 食塩 4.28 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 30.86 g 脂質 16.19 g 炭水化物 56.33 g 食塩 4.87 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 35.03 g 脂質 32.39 g 炭水化物 53.68 g 食塩 4.61 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 31.03 g 脂質 27.72 g 炭水化物 50.72 g 食塩 5.06 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.91 g 脂質 29.39 g 炭水化物 38.63 g 食塩 4.04 g	エネルギー 638 kcal 蛋白質 37.68 g 脂質 33.69 g 炭水化物 51.11 g 食塩 4.65 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色ゼル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1ライト献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	厚揚げの野菜あんかけ 人参とわかめの土佐煮 K きざみ漬け						
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 88 kcal 蛋白質 4.68 g 脂質 3.99 g 炭水化物 8.75 g 食塩 1.24 g						
昼食							
	テーズ入りチキンカツ かぼちゃのマッシュ (付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 もやしのごま和え						
	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 221 kcal 蛋白質 12.40 g 脂質 8.41 g 炭水化物 26.19 g 食塩 1.48 g						
夕食							
	白身魚のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 3色豆のツナマヨサラダ						
	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 148 kcal 蛋白質 10.12 g 脂質 7.52 g 炭水化物 11.88 g 食塩 1.07 g						
合計	エネルギー 457 kcal 蛋白質 27.20 g 脂質 19.92 g 炭水化物 46.82 g 食塩 3.79 g						
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。