

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
- 懐かしのカスタードプリン

子どもの頃に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、思い出話に花を咲かせてみませんか？



5/30 金 5/30 ご当地グルメ [鹿児島県]

- 鶏飯 ●さつま芋の甘煮
- 黒蜜ミルクババロア

初夏の陽気を感じる季節に合わせて、鹿児島県のご当地グルメが登場いたします。生産量日本一を誇るさつま芋、奄美の名産である黒糖に因んだデザートもお楽しみください。



5/1 木 おつたち

- 赤飯
- 天然ぶりの照り焼き
- 茹でいんげん(付け合わせ)
- 人参とわかめの土佐煮
- かにかまと玉ねぎのサラダ

初物と旬

「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、その年に初めて食べる食材の事です。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。5月5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、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう！

Cook Deli
クックデリ

6月のお知らせ：梅雨の薬膳ご飯

※掲載写真はイメージです。

※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。

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食							
					野菜とマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 小松菜と薄揚げの煮びたし きざみ漬け	オムレツ いんげんと人参のソテー カリフラワーのマリネ
					エネルギー 99 kcal 蛋白質 3.43 g 脂質 3.55 g 炭水化物 14.86 g 食塩 1.19 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 7.73 g 脂質 9.21 g 炭水化物 8.46 g 食塩 1.10 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 11.70 g 脂質 5.48 g 炭水化物 8.91 g 食塩 1.12 g
昼食							
					赤飯（北海道産小豆使用） 天然ぶりの照焼き 茹でいんげん（付け合わせ） 人参とわかめの土佐煮 K かにかまと玉ねぎのサラダ おついたち	親子丼 一口コロッケ きゅうりとねぎの塩だれ和え T 新	赤魚の煮付け みずくわいの中華炒め 菜の花のお浸し 季 憲法記念日
					エネルギー 249 kcal 蛋白質 15.88 g 脂質 16.42 g 炭水化物 13.99 g 食塩 1.41 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 9.62 g 脂質 10.88 g 炭水化物 22.75 g 食塩 2.33 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 13.30 g 脂質 2.56 g 炭水化物 17.21 g 食塩 2.77 g
夕食							
					だし香る和風とんてき かぼちゃの含め煮 もやしの酢の物	カレイの中華あんかけ きんぴらごぼう キャベツとソーセージのフレンチサラダ	鶏肉のねぎ塩焼き ビーフン 切干大根のサラダ
					エネルギー 277 kcal 蛋白質 17.13 g 脂質 14.51 g 炭水化物 19.23 g 食塩 1.98 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 11.30 g 脂質 7.29 g 炭水化物 16.70 g 食塩 1.11 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 16.37 g 脂質 16.43 g 炭水化物 13.36 g 食塩 1.56 g
合計					エネルギー 624 kcal 蛋白質 36.44 g 脂質 34.48 g 炭水化物 48.08 g 食塩 4.58 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 28.65 g 脂質 27.38 g 炭水化物 47.91 g 食塩 4.54 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 41.37 g 脂質 24.47 g 炭水化物 39.48 g 食塩 5.45 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。

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	 高野豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 しば漬け	 大根と里芋のそぼろあん キャベツと薄揚げの煮びたし 高菜梅酢漬	 鶏肉と野菜の白ワイン煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 豆とコーンのオーロラソース和え	 ぶりのみりん醤油焼き 豆腐けんちん煮 きざみ漬け	 ふわとろスクランブルエッグ 春雨の五目炒め キャベツとツナのレモン酢和え	 根菜入りつくね 小松菜と薄揚げの煮びたし 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 スパゲティサラダ
	エネルギー 178 kcal 蛋白質 9.61 g 脂質 7.12 g 炭水化物 21.99 g 食塩 1.67 g	エネルギー 75 kcal 蛋白質 3.46 g 脂質 1.65 g 炭水化物 12.37 g 食塩 1.28 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 8.80 g 脂質 7.59 g 炭水化物 11.31 g 食塩 0.92 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 8.40 g 脂質 6.80 g 炭水化物 5.74 g 食塩 0.94 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 5.14 g 脂質 12.57 g 炭水化物 11.02 g 食塩 1.47 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 6.57 g 脂質 4.42 g 炭水化物 13.52 g 食塩 1.43 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 3.33 g 脂質 7.54 g 炭水化物 16.66 g 食塩 1.50 g
昼食	 蕎麦(冷) ちくわの磯辺揚げ キャベツとコーンのお浸し みどりの日	 懐かしのお子様ランチ 懐かしのカスタードプリン 端午の節句 (こどもの日)	 いわしの山椒煮 W 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	 チキンステーキ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 茄子の吉野煮 根菜サラダ	 豚丼 豆の煮物 ハム入りマカロニサラダ	 白身魚フライ 温野菜ソース 茹でブロッコリー(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 ひじきのサラダ	 さわらの漬け焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) しゅうまい カリフラワーと小松菜のお浸し
	エネルギー 319 kcal 蛋白質 11.90 g 脂質 4.60 g 炭水化物 54.87 g 食塩 5.20 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 10.91 g 脂質 14.51 g 炭水化物 39.08 g 食塩 3.18 g	エネルギー 229 kcal 蛋白質 19.43 g 脂質 11.12 g 炭水化物 15.11 g 食塩 1.78 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 18.71 g 脂質 23.51 g 炭水化物 11.83 g 食塩 1.79 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 15.41 g 炭水化物 23.61 g 食塩 3.21 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 9.51 g 脂質 10.80 g 炭水化物 20.99 g 食塩 1.17 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 15.94 g 脂質 7.40 g 炭水化物 13.13 g 食塩 1.23 g
夕食	 さばの味噌煮(赤) 白菜のうま煮 ごぼうサラダ	 にしんの蒲焼き 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 立夏	 コロケ(野菜入り) マカロニのペセリソテー(付け合わせ) 茹でいんげん(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ コロケの日	 肉団子の中華あん レバーの生姜煮 みかんなます	 銀ひらすの酒粕焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め おくらと長芋の和え物	 鶏の照り焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のお浸し	 豚肉の生姜焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎのツナサラダ
	エネルギー 219 kcal 蛋白質 14.88 g 脂質 14.51 g 炭水化物 11.29 g 食塩 1.90 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 13.35 g 脂質 14.77 g 炭水化物 12.68 g 食塩 1.56 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 4.59 g 脂質 18.89 g 炭水化物 25.98 g 食塩 1.40 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 11.78 g 脂質 7.65 g 炭水化物 27.33 g 食塩 1.81 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 14.82 g 脂質 7.87 g 炭水化物 11.44 g 食塩 1.69 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 16.24 g 脂質 11.58 g 炭水化物 11.67 g 食塩 2.10 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 14.91 g 脂質 6.63 g 炭水化物 24.12 g 食塩 2.99 g
合計	エネルギー 716 kcal 蛋白質 36.39 g 脂質 26.23 g 炭水化物 88.15 g 食塩 8.77 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 27.72 g 脂質 30.93 g 炭水化物 64.13 g 食塩 6.02 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 32.82 g 脂質 37.60 g 炭水化物 52.40 g 食塩 4.10 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 38.89 g 脂質 37.96 g 炭水化物 44.90 g 食塩 4.54 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 34.27 g 脂質 35.85 g 炭水化物 46.07 g 食塩 6.37 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 32.32 g 脂質 26.80 g 炭水化物 46.18 g 食塩 4.70 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 34.18 g 脂質 21.57 g 炭水化物 53.91 g 食塩 5.72 g

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	焼きさば さつま芋のそぼろ煮 青しそきゅうり漬け	ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし きざみ漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 さつま芋のレモン煮 ひじきのサラダ	厚焼玉子 きんぴらごぼう しば漬け	肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト 切干大根のハニービークルス(カレー風味)	厚揚げの野菜あんかけ 人参とわかめの土佐煮 K 金時豆	オムレツ とうもろこしと豆のチリソース煮 キャベツのマリネ
	エネルギー 153 kcal 蛋白質 8.84 g 脂質 10.40 g 炭水化物 8.14 g 食塩 1.24 g	エネルギー 147 kcal 蛋白質 8.00 g 脂質 9.69 g 炭水化物 7.45 g 食塩 0.97 g	エネルギー 138 kcal 蛋白質 3.64 g 脂質 3.75 g 炭水化物 25.26 g 食塩 1.07 g	エネルギー 79 kcal 蛋白質 4.62 g 脂質 3.80 g 炭水化物 7.77 g 食塩 0.95 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 6.77 g 脂質 4.05 g 炭水化物 19.97 g 食塩 1.49 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 3.76 g 脂質 2.83 g 炭水化物 10.98 g 食塩 0.92 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 14.73 g 脂質 6.30 g 炭水化物 9.64 g 食塩 1.48 g
昼食							
	10品目の野菜カレー 国産福神漬 マカロニのチーズクリーム コーン入りコロールスローサラダ	生姜香るタラの竜田揚げ 豆腐けんちん煮 刻み大根の梅肉和え	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ	ナポリタン キャベツのコンソメ煮 3色豆のツナマヨサラダ	鶏ももの唐揚げ 茹でほうれん草(付け合わせ) 豆の煮物 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	にしんの山椒煮 白菜のうま煮 チーズ入磯辺かまぼこ	鶏肉のすき焼き風 茄子の吉野煮 みかんなます
	エネルギー 246 kcal 蛋白質 5.56 g 脂質 14.08 g 炭水化物 26.32 g 食塩 2.44 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 16.74 g 脂質 9.48 g 炭水化物 18.58 g 食塩 1.86 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 15.78 g 脂質 11.79 g 炭水化物 13.40 g 食塩 1.34 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 9.83 g 脂質 13.62 g 炭水化物 47.24 g 食塩 2.84 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 16.43 g 脂質 12.18 g 炭水化物 23.10 g 食塩 1.53 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 12.92 g 脂質 11.36 g 炭水化物 11.25 g 食塩 1.40 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 10.83 g 脂質 13.19 g 炭水化物 23.13 g 食塩 2.04 g
夕食							
	牛肉と豆腐の卵とじ 切干大根とベーコンのスープ煮 オクラとろろ	肉じゃが クックデリのだし巻き卵 カリフラワーのサラダ	えび団子と白菜の中華あん ナゲット ほうれん草のピーナッツ和え	いわしの生姜煮 W しゅうまい 人参と蒸し鶏の和え物	白身魚のビガタ タルタルソース 茹でいんげん(付け合わせ) 白菜と春雨の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	おろしハンバーグ 茹でブロッコリー(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 小松菜のわさび和え	めぬげの酒蒸し からし菜ときくらげの田舎風 ハム入りマカロニサラダ
	エネルギー 248 kcal 蛋白質 12.25 g 脂質 17.16 g 炭水化物 12.84 g 食塩 1.93 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 11.94 g 脂質 6.17 g 炭水化物 19.85 g 食塩 1.93 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 10.64 g 炭水化物 20.87 g 食塩 2.09 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 20.85 g 脂質 11.04 g 炭水化物 16.17 g 食塩 1.34 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 11.20 g 脂質 4.29 g 炭水化物 15.31 g 食塩 1.49 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 12.56 g 脂質 14.12 g 炭水化物 21.52 g 食塩 1.81 g	エネルギー 154 kcal 蛋白質 13.02 g 脂質 7.10 g 炭水化物 11.00 g 食塩 1.61 g
合計	エネルギー 647 kcal 蛋白質 26.65 g 脂質 41.64 g 炭水化物 47.30 g 食塩 5.61 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 36.68 g 脂質 25.34 g 炭水化物 45.88 g 食塩 4.76 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 33.00 g 脂質 26.18 g 炭水化物 59.53 g 食塩 4.50 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 35.30 g 脂質 28.46 g 炭水化物 71.18 g 食塩 5.13 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 34.40 g 脂質 20.52 g 炭水化物 58.38 g 食塩 4.51 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 29.24 g 脂質 28.31 g 炭水化物 43.75 g 食塩 4.13 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 38.58 g 脂質 26.59 g 炭水化物 43.77 g 食塩 5.13 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ございます。ご了承ください。

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん ピーマン 高菜梅酢漬	根菜入りつくね 切り昆布と油揚げの煮物 青しそきゅうり漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 切干大根とベーコンのスープ煮 粒マスタード入りポテトサラダ	高野豆腐の卵とじ いんげんとうもろこしのソテー 北海道産昆布の佃煮	ふわとろスクランブルエッグ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ごぼうサラダ	ぶりのみりん醤油焼き からし菜ときくらげの田舎風 しば漬け	ウインナーと野菜のカレー煮 マカロニのチーズクリーム ひじきのサラダ
	エネルギー 75 kcal 蛋白質 1.98 g 脂質 0.54 g 炭水化物 16.09 g 食塩 1.36 g	エネルギー 116 kcal 蛋白質 6.13 g 脂質 4.50 g 炭水化物 13.24 g 食塩 1.43 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 5.71 g 脂質 7.23 g 炭水化物 11.86 g 食塩 1.15 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 10.17 g 脂質 8.19 g 炭水化物 15.31 g 食塩 1.83 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 5.38 g 脂質 14.11 g 炭水化物 10.13 g 食塩 1.07 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 8.42 g 脂質 6.80 g 炭水化物 5.37 g 食塩 1.04 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 4.39 g 脂質 10.06 g 炭水化物 17.21 g 食塩 1.33 g
昼食							
	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め ツナマヨコーン	あじの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 人参しりしり ほうれん草のお浸し	にしんの生姜煮 さつま芋のそぼろ煮 キャベツと青菜のナムル	海老入りかき揚げ丼 豆乳がんもの含め煮 もやしの酢の物	青ごまと食べられるさばのみぞれ煮 きのこ入りひじき煮 ゆず卵の花	たまごうどん(温) ナゲット オクラとろろ	赤魚の西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) しっとり炒り高野 人参と蒸し鶏の和え物
	エネルギー 235 kcal 蛋白質 14.45 g 脂質 13.15 g 炭水化物 16.21 g 食塩 0.97 g	エネルギー 105 kcal 蛋白質 12.19 g 脂質 2.90 g 炭水化物 10.11 g 食塩 1.31 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.72 g 脂質 11.00 g 炭水化物 15.42 g 食塩 1.40 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 7.02 g 脂質 15.90 g 炭水化物 28.29 g 食塩 1.64 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 17.54 g 脂質 23.87 g 炭水化物 16.40 g 食塩 1.65 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 14.43 g 脂質 10.81 g 炭水化物 47.04 g 食塩 2.29 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 17.97 g 脂質 6.69 g 炭水化物 13.14 g 食塩 1.41 g
夕食							
	白身魚のケチャップ煮 しゅうまい おくらと長芋の和え物	マーボー茄子 豆の煮物 スパゲティサラダ	タンダーリーチキン 具沢山野菜の煮込み 小松菜のわさび和え	タラの煮物 レバーの生姜煮 キャベツとコーンのお浸し	ホイコーロー 小松菜と薄揚げの煮びたし ハム入りマカロニサラダ	鶏のマーマレード煮 大根の洋風煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ	メンチカツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) さつま芋の甘煮 キャベツのマリネ
	エネルギー 163 kcal 蛋白質 10.66 g 脂質 6.28 g 炭水化物 17.45 g 食塩 1.85 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 17.70 g 脂質 14.90 g 炭水化物 17.40 g 食塩 1.78 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 13.51 g 脂質 10.44 g 炭水化物 6.90 g 食塩 1.52 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 17.40 g 脂質 1.52 g 炭水化物 17.54 g 食塩 1.91 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 10.15 g 脂質 11.27 g 炭水化物 24.76 g 食塩 2.08 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 12.92 g 脂質 10.53 g 炭水化物 13.05 g 食塩 2.54 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 9.63 g 脂質 17.32 g 炭水化物 31.77 g 食塩 1.65 g
合計	エネルギー 473 kcal 蛋白質 27.09 g 脂質 19.97 g 炭水化物 49.75 g 食塩 4.18 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 36.02 g 脂質 22.30 g 炭水化物 40.75 g 食塩 4.52 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 32.94 g 脂質 28.67 g 炭水化物 34.18 g 食塩 4.07 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 34.59 g 脂質 25.61 g 炭水化物 61.14 g 食塩 5.38 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 33.07 g 脂質 49.25 g 炭水化物 51.29 g 食塩 4.80 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 35.77 g 脂質 28.14 g 炭水化物 65.46 g 食塩 5.87 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 31.99 g 脂質 34.07 g 炭水化物 62.12 g 食塩 4.39 g
	★スーブも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

0

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	 厚焼玉子 切り昆布と油揚げの煮物 きざみ漬け	 厚揚げのオレンジチャップ 人参とわかめの土佐煮 K 干切沢庵漬	 オムレツ マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	 にしんの塩蒸し 人参しりしり しば漬け	 ウインナーと野菜のクリーム煮 大根の洋風煮 3色豆のツナマヨサラダ	 肉団子の照焼 卵の花 北海道産昆布の佃煮	 鶏肉と野菜の白ワイン煮 いんげんと人参のソテー ツナマヨコーン
	エネルギー 84 kcal 蛋白質 5.11 g 脂質 4.70 g 炭水化物 5.94 g 食塩 1.16 g	エネルギー 94 kcal 蛋白質 4.40 g 脂質 3.70 g 炭水化物 11.55 g 食塩 1.33 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 5.26 g 炭水化物 12.54 g 食塩 1.19 g	エネルギー 95 kcal 蛋白質 7.64 g 脂質 6.52 g 炭水化物 3.17 g 食塩 0.83 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 4.23 g 脂質 7.34 g 炭水化物 12.87 g 食塩 1.22 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 10.08 g 脂質 8.50 g 炭水化物 14.73 g 食塩 1.99 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 8.96 g 脂質 6.65 g 炭水化物 12.04 g 食塩 1.00 g
昼食	 鶏つくねと大根の煮物 チャプチェ 粒マスタード入りポテトサラダ	 湯葉丼 茄子の吉野煮 キャベツと青さのナムル	 白身魚の揚げ煮 さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	 チーズ入りチキンカツ 茹でいんげん(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ひじきと大根のサラダ	 醤油ラーメン(野菜・豚肉) 青菜とピーマンのカラフル炒め もやしの酢の物	 鶏飯 さつま芋の甘煮 黒蜜ミルクババロア	 ぶりの甘酢あんかけ 豆腐けんちん煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T
	エネルギー 232 kcal 蛋白質 9.57 g 脂質 8.55 g 炭水化物 30.71 g 食塩 2.91 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 17.84 g 脂質 11.76 g 炭水化物 16.87 g 食塩 2.04 g	エネルギー 244 kcal 蛋白質 14.80 g 脂質 12.02 g 炭水化物 21.17 g 食塩 1.26 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 9.40 g 脂質 9.29 g 炭水化物 23.17 g 食塩 1.19 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.73 g 脂質 9.01 g 炭水化物 56.59 g 食塩 5.56 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 8.30 g 脂質 3.69 g 炭水化物 33.49 g 食塩 2.63 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 10.57 g 脂質 12.48 g 炭水化物 18.10 g 食塩 1.86 g
夕食	 タラの野菜あんかけ 豆乳がんもの含め煮 一口メンチカツボール	 いわしの梅煮 W きんぴらごぼう スパゲティーサラダ	 豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参のグラッセ(付け合わせ) 白菜と春雨の煮物 ほうれん草の胡麻和え	 牛肉の甘辛 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 根菜サラダ	 赤魚のトマトカレー煮 豆腐ナゲット ごぼうサラダ	 さばの塩焼き 味付け花人参(付け合わせ) 切干大根の煮物 オクラとろろ	 ポークチャップ なすのソテー風 みかんなます
	エネルギー 380 kcal 蛋白質 25.45 g 脂質 21.19 g 炭水化物 23.31 g 食塩 2.16 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 17.52 g 脂質 11.54 g 炭水化物 17.58 g 食塩 1.61 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.33 g 脂質 7.68 g 炭水化物 21.11 g 食塩 1.96 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 8.88 g 脂質 20.79 g 炭水化物 12.67 g 食塩 2.09 g	エネルギー 238 kcal 蛋白質 17.13 g 脂質 9.71 g 炭水化物 21.88 g 食塩 1.53 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 12.08 g 脂質 16.91 g 炭水化物 8.92 g 食塩 1.30 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 13.59 g 脂質 8.01 g 炭水化物 26.80 g 食塩 2.21 g
合計	エネルギー 696 kcal 蛋白質 40.13 g 脂質 34.44 g 炭水化物 59.96 g 食塩 6.23 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 39.76 g 脂質 27.00 g 炭水化物 46.00 g 食塩 4.98 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 40.04 g 脂質 24.96 g 炭水化物 54.82 g 食塩 4.41 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.92 g 脂質 36.60 g 炭水化物 39.01 g 食塩 4.11 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 40.09 g 脂質 26.06 g 炭水化物 91.34 g 食塩 8.31 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 30.46 g 脂質 29.10 g 炭水化物 57.14 g 食塩 5.92 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 33.12 g 脂質 27.14 g 炭水化物 56.94 g 食塩 5.07 g
	★スーブも可 ●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。