

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5月1日 甘辛唐揚げ 大根のしらす煮 菜の花ソテー ウィナー 黒豆 ※エネルギー 597kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.0g 炭水化物 92.2g 塩分 3.3g	5月2日 白身魚の柚子味噌焼き 竹の子のそぼろ炒め チンゲン菜のナムル たこハ フルーツ ※エネルギー 521kcal たんぱく質 21.2g 脂質 9.2g 炭水化物 86.6g 塩分 2.9g	5月3日 豆腐ステーキそぼろあん キャベツサラダ 角揚げ煮 サワラの照り焼き 香の物  ※エネルギー 538kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.7g 炭水化物 76.8g 塩分 3.0g	5月4日 チキンステーキ & オムレツ ひじきの五目煮 にぎり揚げ あみえび昆布 フルーツ  ※エネルギー 488kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.3g 炭水化物 81.6g 塩分 2.5g	5月5日 ビーフカレー チンゲン菜ときらげの玉子炒め インゲンのごま味噌和え フルーツ 福神漬け  ※エネルギー 662kcal たんぱく質 16.4g 脂質 29.1g 炭水化物 81.4g 塩分 3.5g	5月6日 マグロの麻婆あん 肉野菜炒め 小松菜の煮浸し ミートエッグ平焼き 金時豆 ※エネルギー 527kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.4g 炭水化物 85.1g 塩分 1.8g
5月7日 ポーク味噌焼き 京風がんも オクラとカニカマのおかか和え 花型さつま揚げ 味の花 ※エネルギー 522kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.1g 炭水化物 74.8g 塩分 3.4g	5月8日 赤魚の幽庵焼き 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐 さつま芋のレモンあん 海苔佃煮 ※エネルギー 497kcal たんぱく質 21.2g 脂質 4.5g 炭水化物 90.5g 塩分 3.6g	5月9日 牛焼肉 おろしソース じゃが芋のそぼろあん 菜の花の煮浸し えび入り団子 香の物 ※エネルギー 609kcal たんぱく質 18.3g 脂質 22.8g 炭水化物 81.5g 塩分 2.5g	5月10日 チキン棒天 大根と竹輪のごま酢和え ジャンボシューマイ 生姜入りがんも あみえび昆布 ※エネルギー 645kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.5g 炭水化物 96.1g 塩分 3.7g	5月11日 鱈の和風きのこあんかけ 田舎煮 菜の花とカニカマの白和え 山芋磯辺揚げ 香の物 ※エネルギー 465kcal たんぱく質 20.9g 脂質 7.3g 炭水化物 78.2g 塩分 2.9g	5月12日 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 大根とベーコンのコンソメ煮 角揚げ煮 チーズポテト 大根昆布 ※エネルギー 495kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.4g 炭水化物 78.8g 塩分 3.0g	5月13日 チキンカツ 胡麻ソース ベジタブルキッシュ風 インゲンのピーナッツ和え 真砂炒め 香の物 ※エネルギー 534kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.5g 炭水化物 79.5g 塩分 2.1g
5月14日 カニしぐれオムレツ & 唐揚げ 筍の味噌炒め 炊き合わせ 小松菜の煮浸し 香の物 ※エネルギー 495kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.2g 炭水化物 80.1g 塩分 3.1g	5月15日 梅と赤しその豆腐揚げ あざりと大根の時雨煮 ハムマリネ 海苔渦巻き天 香の物 ※エネルギー 487kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.9g 炭水化物 77.7g 塩分 3.2g	5月16日 カレイのおろしあん 小判ひろうず 小松菜の胡麻和え ごぼうのすり身揚げ 昆布豆 ※エネルギー 497kcal たんぱく質 23.3g 脂質 8.1g 炭水化物 80.6g 塩分 3.3g	5月17日 鶏の照り焼き 炒り豆腐 イカと野菜の包み蒸し 青菜のナムル 高菜炒め ※エネルギー 565kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.4g 炭水化物 79.4g 塩分 3.2g	5月18日 鮭の白胡麻焼き なすの肉味噌 ひじきと黒胡麻の豆腐揚げ ミートボール 味の花 ※エネルギー 589kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.9g 炭水化物 86.3g 塩分 3.3g	5月19日 ハンバーグトマトソース 胡麻サラダ はんぺん煮 菜の花のピーナッツ和え 姫筍もみじおろし ※エネルギー 531kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.5g 炭水化物 79.2g 塩分 2.8g	5月20日 大判肉包み 野菜あん ふろふき大根 白菜のナムル風サラダ かぼちゃ煮 香の物 ※エネルギー 476kcal たんぱく質 12.2g 脂質 5.9g 炭水化物 90.6g 塩分 3.4g
5月21日 豆腐のふわふわ揚げ ベーコンとキャベツのソテー 鯖の照焼き キムチもやし 香の物 ※エネルギー 633kcal たんぱく質 17.3g 脂質 27.9g 炭水化物 74.3g 塩分 3.3g	5月22日 菜の花のカルボナーラロールフライ 切干大根 キャベツサラダ サワラの照り焼き 香の物 ※エネルギー 620kcal たんぱく質 15.6g 脂質 23.5g 炭水化物 84.8g 塩分 2.4g	5月23日 カレーライス 豆サラダ 金平ごぼう フルーツ 福神漬け ※エネルギー 579kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 92.6g 塩分 3.4g	5月24日 バーグピカタ & ボロニアソーセージ 大根のそぼろあん 胡麻サラダ 茄子の辛子味噌 まぐろの角煮 ※エネルギー 522kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.9g 炭水化物 76.8g 塩分 3.3g	5月25日 白身魚のチリソース 五目ひじき にぎり揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル 香の物 ※エネルギー 506kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.9g 炭水化物 90.7g 塩分 3.7g	5月26日 牛丼 田舎煮 竹輪サラダ フルーツ 香の物 ※エネルギー 653kcal たんぱく質 17.2g 脂質 26.2g 炭水化物 86.8g 塩分 3.5g	5月27日 牛肉コロッケ ナポリタン 小松菜としらすの和え物 厚揚げ煮 かり葉唐辛子 ※エネルギー 573kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.5g 炭水化物 95.2g 塩分 2.2g
5月28日 鶏の野菜甘酢あん 人参とツナの玉子ソテー 二種シューマイ 釜炊き生姜 フルーツ ※エネルギー 525kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.5g 炭水化物 86.1g 塩分 2.4g	5月29日 カレイの香味ソース 京風がんも煮 棒餃子 真砂炒め フルーツ 香の物 ※エネルギー 507kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.3g 炭水化物 76.5g 塩分 2.9g	5月30日 肉団子の野菜あんかけ 貝柱の酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し フルーツ ごま昆布 ※エネルギー 527kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.4g 炭水化物 88.8g 塩分 3.6g	5月31日 さわらの照り焼き 大根のカニカマあん 大豆煮 ごぼうのすり身揚げ 香の物 ※エネルギー 504kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.1g 炭水化物 79.3g 塩分 3.0g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※エネルギー値はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g)</p> <p>エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>		

