



献立カレンダー 後半



月		火	水	木	金	土	日
		5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
おひるごはん							
		ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のえび風味 みそ汁	●クマさんライス 秋鮭の洋風照り焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁	鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	ご飯 白系タラのホワイトシチュー 鶏肉とフロッキーのコーンサラダ フルーツ(バナナ)	鉄分強化！ふりかけご飯 くずし豆腐のとうろ煮 ほうれん草のツナ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ひじきご飯 千キンソテー ポテトサラダ すまし汁
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.8/6.0/40.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/11.6/4.9/47.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/12.7/9.6/34.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.4/5.5/50.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/12.5/10.4/40.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/11.8/12.7/47.4/0.7
5月21日		5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
おひるごはん							
	豚しゃぶ冷やしうどん フロッキーのちいめん炒め フルーツ(みかん缶)	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのごまみそ焼き ポパイソテー すまし汁 ヨーグルト	ドライカレー 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	ご飯 助宗タラの磯風味焼き マカロニサラダ とじ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ みそ汁	ご飯 豆腐の野菜あん 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 フルーツ(洋梨缶)
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/12.9/4.8/33.1/1.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.9/7.5/36.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/8.4/8.7/43.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/9.5/7.4/46.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.0/6.8/49.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.9/6.8/45.5/0.8
5月28日		5月29日	5月30日	5月31日			
おひるごはん							
	ハヤシライス キャベツとトマトのコーンサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のえび風味 みそ汁	おかかご飯 秋鮭の洋風照り焼き じゃが芋のごま煮 具だくさん汁	鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.6/6.5/47.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.8/6.0/40.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/11.7/5.5/44.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/12.7/9.6/34.5/0.6			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半

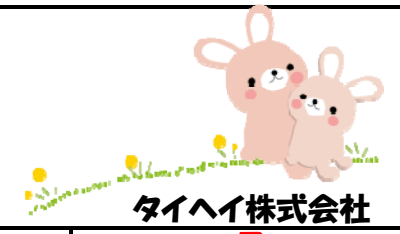


月		火	水	木	金	土	日	
		5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	
ちるいはん		鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み まめとひじきのサラダ すまし汁	ご飯 茹で豚のカラフルソースがけ 白菜のサラダ 具だくさん汁	ご飯 助宗タラのみそマヨ焼き 野菜チップス すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 大根と大豆の煮物 みそ汁	ご飯 カラスカレイのあまから焼き しらすとチンゲン菜の酢の物 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト	
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/12.6/12.6/43.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.1/6.3/36.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/8.6/7.7/45.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.4/7.0/36.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/12.3/3.4/40.2/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/15.0/8.9/46.4/1.0	
		5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
ちるいはん	ご飯 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃとツナの煮物 みそ汁	ご飯 キャベツと豚肉の炒め物 小松菜と人参の和え物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のケチャップソース 白菜のしらす和え みそ汁	おかか炒飯風 秋鮭の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	鉄分強化！ふいかけご飯 ゆで豚の野菜サラダ もぐもぐ炒り煮 みそ汁	ご飯 白糸タラの香草マヨ焼き 豆腐のうま煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	エビのサクサクかき揚げ丼 豚肉とキャベツのおかか和え みそ汁 ヨーグルト	
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.0/8.3/43.6/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.1/5.7/39.4/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.0/7.8/36.5/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.8/5.3/43.1/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.8/7.0/41.2/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/11.3/9.7/41.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/15.9/13.3/51.2/0.7
		5月28日	5月29日	5月30日	5月31日			
よるいはん	ご飯 助宗タラの煮付け 鶏ささみと白菜の中華和え みそ汁 フルーツ(パイン缶)	鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み まめとひじきのサラダ すまし汁	ご飯 茹で豚のカラフルソースがけ 白菜のサラダ 具だくさん汁	ご飯 助宗タラのみそマヨ焼き 野菜チップス すまし汁 フルーツ(みかん缶)				
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/11.6/1.5/38.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/12.6/12.6/43.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.1/6.3/36.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/8.6/7.7/45.4/0.6			
						※都合により、献立を変更する場合がございます。		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



月		火 5月15日	水 5月16日	木 5月17日	金 5月18日	土 5月19日	日 5月20日
おやつ							
		牛乳 じゃが芋のきなこごま団子	牛乳 お好み焼き	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	牛乳 レーズンおから蒸しパン	牛乳 和風スイートポテト	牛乳 小豆いろいろ
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
		145/5.1/5.2/20.4/0.1	189/11.2/9.5/14.0/0.3	191/6.2/6.6/26.3/0.3	185/7.1/5.2/26.3/0.4	171/4.0/5.4/26.8/0.2	207/5.7/4.4/35.5/0.1
5月21日		5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
おやつ							
	牛乳 洋梨のケーキ	牛乳 芋ようかん 塩もみきゅうり	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 ミニきつねうどん	牛乳 米粉のパンケーキ	牛乳 納豆巻き	牛乳 りんごゼリー 大学芋
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	150/4.2/6.3/18.4/0.5	170/3.8/3.5/31.4/0.2	151/5.3/4.9/20.3/0.4	151/6.2/4.6/21.1/1.4	165/6.2/5.6/21.9/0.4	179/7.9/5.0/25.1/0.3	161/3.8/5.1/26.0/0.2
5月28日		5月29日	5月30日	5月31日			
おやつ							
	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	牛乳 じゃが芋のきなこごま団子	牛乳 お好み焼き	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	172/7.1/7.7/18.7/0.6	145/5.1/5.2/20.4/0.1	189/11.2/9.5/14.0/0.3	191/6.2/6.6/26.3/0.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。