

	月	火	水	木	金	土	日			
おひるごはん			<p>ご飯 白糸タラの和風焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>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</p>	<p>鉄分強化! ふいかげご飯 秋鮭と春野菜のクリーム煮 鶏ささみとフロッコリーのサラダ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>ご飯 千キンソテー ほうれん草のツナ煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのごま煮 さっぱりポテトサラダ すまし汁 フルーツ(みかん缶)</p>			
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	257/9.8/3.0/46.5/0.8	271/12.2/8.5/35.0/0.7	330/16.0/7.0/48.7/0.9	271/10.8/7.5/38.3/1.1	268/10.6/4.1/45.9/0.6			
おひるごはん	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日			
	<p>豚しゃぶ冷やしうどん フロッコリーのエビ風味炒め フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>こいのぼいライス 助宗タラのサクサクフライ 千ゲン菜のサラダ スープ</p>	<p>ドライカレー 大根サラダ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 すまし汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのごまみそ焼き マカロニサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ポークビーンズ 春両サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 秋鮭の煮付け 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 ヨーグルト</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	247/11.6/7.4/32.5/1.9	322/13.3/9.0/44.3/0.7	292/8.7/7.8/45.0/0.7	302/10.0/6.6/48.6/0.9	254/10.2/5.1/40.7/0.6	308/12.0/8.0/45.4/0.9	290/16.0/5.2/42.2/0.9		
おひるごはん	5月13日	5月14日	<p>クローバーがたくさんは生えていますね～。四つ葉はどこかな?</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>							
	<p>納豆ごはん 焼き鳥風 白菜のツナコーンサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかげご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みそ汁</p>								
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	304/12.5/10.2/39.0/0.8	286/11.2/7.7/41.7/0.8							

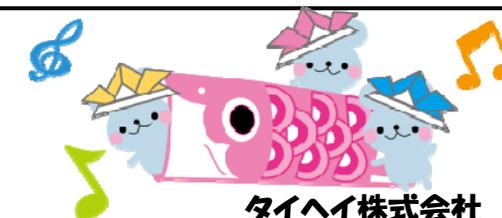
※都合により、献立を変更する場合がございます。

	月	火	水	木	金	土	日
ちるいはん			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
		<p>ご飯 茹で豚のカラフルソースがけ 白菜のサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのコーンマヨ焼き キャベツの3色サラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 豚肉のごまだれ焼き 大根と大豆の煮物 みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉と千ゲン菜のサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>ご飯 高野豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーのトマト煮込み みそ汁</p>	
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.3/8.1/35.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/10.4/11.6/43.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.6/7.0/38.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.1/6.8/40.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.4/5.8/43.4/1.1
ちるいはん		5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
		<p>鉄分強化！ふいかけご飯 白糸タラと白菜のやわらか煮 鶏肉とかぼちゃの炒めもの みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め 小松菜と人参の煮浸し すまし汁 フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 鶏肉のケチャップソース 白菜のしらす和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 秋鮭の野菜あんかけ 千ゲン菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 ゆで豚の野菜サラダ 大豆のもぐもぐ炒り煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの香草マヨ焼き 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/12.0/4.0/47.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.8/5.1/44.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.1/7.2/36.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/12.1/4.2/39.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.1/9.8/40.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/11.8/9.8/42.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.3/6.8/40.0/0.6
ちるいはん		5月13日	5月14日				
		<p>ご飯 助宗タラの煮付け キャベツのそぼろ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 エビと野菜のトマト煮込み きゅうりとひじきの豆サラダ すまし汁 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/13.6/5.3/41.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/9.2/5.2/46.3/0.8					

※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 前半



	月	火	水 5月1日	木 5月2日	金 5月3日	土 5月4日	日 5月5日
おやつ							
栄養価			牛乳 くるくるマカロニきなこ 鉄分強化チーズ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/7.7/8.0/12.7/0.6	牛乳 米粉のドーナツ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.1/7.3/20.4/0.4	牛乳 りんごゼリー キャラメル風おふろスク Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/4.5/6.1/16.6/0.2	牛乳 和風かぼちゃプリン フルーツ(パン缶) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.4/4.4/25.8/0.4	牛乳 わんぱく千千ミ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.8/5.4/25.1/0.2
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
おやつ							
栄養価	牛乳 じゃことお豆のおにぎり スティック野菜 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/8.6/7.3/26.2/0.4	牛乳 洋梨のケーキ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.2/6.2/18.4/0.5	牛乳 米粉のスイートポテト Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/4.4/5.4/21.6/0.2	牛乳 豆乳ホットケーキ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/5.3/4.8/21.0/0.4	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(バナナ) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/4.2/3.6/21.2/0.2	牛乳 パフフルおにぎり 塩もみきゅうり Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/6.0/5.2/24.9/0.4	牛乳 レーズンおから蒸しパン Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.1/5.1/26.2/0.4
おやつ	5月13日	5月14日	<p>クローバーがたくさんは生えていますね～。四つ葉はどこかな？</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				
栄養価	牛乳 ミニケチャップパスタ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.9/6.7/21.9/0.4	牛乳 米粉の人参ケーキ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/6.1/22.2/0.4					

※都合により、献立を変更する場合がございます。