

	月	火	水	木	金	土	日
日付	5/30	5/31					5/1
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳					五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	豚肉のポン酢炒め ごぼう天煮付け もやしサラダ キウイフルーツ	チンジャオロース 茄子の煮浸し 冷奴 味噌汁					ハヤシライス コロケ マンゴーヨーグルト
夕	鯖の照り焼き ミニ焼きそば いんげんごまドレ和え 味噌汁	赤魚の西京焼き ぜんまいの炒め煮 南瓜サラダ 黄桃					あじのみりん焼き 里芋けんちん煮 オクラマヨおかか和え 白味噌汁
エネルギー 食塩相当量	1585 kcal 8 g	1488 kcal 5.9 g	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	1807 kcal 8.6 g
日付	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆腐煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼ天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	カレイの竜田揚げ れんこん金平 ひじきサラダ 味噌汁	わかめごはん きつねそば 酢味噌和え 野菜中華炒め	豚しゃぶ風 炒り豆腐 玉葱サラダ バナナ	中華風おこわ 鮭塩焼き ふきおかか和え 洋梨	鶏肉の揚げ煮 ごぼうベーコン煮 なめたけおろし 赤味噌汁	豆ご飯 赤魚粕漬焼 玉葱とハムのマリネ風 オレンジ	オープンオムレツ 絹さやしめじ和え カリフラワークリーム煮 味噌汁
夕	豚肉と厚揚げみそ炒め 長いも磯辺揚げ 伴三絲 ゼリー	鶏肉トマト煮 ニラもやし炒め カリフラワーサラダ 黄桃	鯖マヨネーズ焼き 南瓜煮付け 白菜オクラ和え けんちん汁	牛肉じゃが 若竹煮 大根サラダ なめこ汁	さばの煮付け チャプチェ 小松菜の生姜和え みかん缶	メンチカツ 大根うま煮 青菜のきのこ和え 白味噌汁	鱈の生姜煮 豆腐田楽 いんげん磯辺和え ローリー
エネルギー 食塩相当量	1711 kcal 6.9 g	1475 kcal 6.9 g	1540 kcal 7.2 g	1548 kcal 6.2 g	1518 kcal 8.3 g	1409 kcal 8.4 g	1587 kcal 8.5 g
日付	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	牛肉しぐれ煮 エビシューマイ 切干大根サラダ 味噌汁	麻婆豆腐 春巻 野菜サラダ マンゴー	鮭の南蛮漬け 大豆サラダ こんにゃく炒め煮 赤味噌汁	ゆかり御飯 とんこつラーメン 餃子 ナムル	鱈の照り焼き 炒り豆腐 もやしサラダ キウイフルーツ	ポークソテー 北海扇フライ フルーツポンチ 福神漬け	白身魚の葱味噌焼き ふき土佐煮 スパゲッティーサラダ 吸物
夕	カレーピラフ ブロッコリーピーナツ和え クリームコロケ ゼリー	麦飯 白身魚の酒蒸し 茄子揚げ煮浸し とろろいも	豚肉の塩だれ炒め さつまいもの甘辛煮 いんげんフレーク和え 黄桃	鯖のみりん焼き 野菜炒め 大根レモン和え 洋梨	鶏肉クリーム煮 玉葱玉子とじ オクラ和え 赤味噌汁	赤魚の煮付け 里芋の磯煮 小松菜コーンと和え 味噌汁	豆腐ステーキ じゃがいもベーコン炒め ほうれん草の和え物 みかん缶
エネルギー 食塩相当量	1639 kcal 8.3 g	1603 kcal 7.7 g	1776 kcal 8.2 g	1376 kcal 10.7 g	1554 kcal 8.1 g	1557 kcal 8.2 g	1513 kcal 6.3 g
日付	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆腐煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	シーフードフライ 茄子そぼろ炒め 大豆サラダ 白味噌汁	若芽御飯 きしめん がんも煮 ブロッコリーサラダ	和風ハンバーグ 若竹煮 春雨の酢の物 オレンジ	鮭の胡麻焼き 切干大根の炒め煮 スナックえんどうサラダ 味噌汁	豚肉の生姜焼き 長芋の白煮 キャベツのごまマヨ和え バナナ	あなご散らし寿司 高野豆腐煮 キウイフルーツ 白味噌汁	豚肉とキャベツ味噌炒め 里芋サラダ ぜんまいの炒め煮 吸物
夕	鶏肉マスタード焼き 野菜炒め 三食なます マンゴー	赤魚と野菜蒸し カリフラワートマト煮 オクラおかか和え 黄桃	鯖の味噌煮 絹さやの和風炒め ほうれん草サラダ 吸物	肉団子の中華風煮 南瓜ソテー もやしのポン酢和え ゼリー	白身魚の酒蒸し 大根のツナ煮 白和え 赤味噌汁	牛肉のスタミナ炒め じゃがいもの磯煮 菜の花の辛子和え ローリー	鱈の照り焼き 中華風煮 スパゲッティーサラダ みかん缶
エネルギー 食塩相当量	1756 kcal 6.1 g	1401 kcal 9.3 g	1569 kcal 6.8 g	1420 kcal 7.7 g	1598 kcal 6 g	1538 kcal 8.9 g	1789 kcal 6.5 g
日付	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	はんぺん卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ポトフ 絹さやソテー サラダ 洋梨	赤飯 刺身 炊き合わせ 茶碗蒸し	ゆかり御飯 焼きうどん 肉団子甘酢あんかけ ポテトサラダ	タンドリーチキン さつまいもの小豆煮 チンゲン菜ピーナツ和え オレンジ	ふぎ御飯 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 フルーツポンチ	炒飯 エビカツフライ 白菜中華和え 中華スープ	白身魚味噌マヨ焼き 冷奴 大豆と竹輪煮 吸物
夕	カレイの生姜煮 豆腐の肉味噌かけ さつまいもサラダ 吸物	麻婆茄子 エビシューマイ もやし胡瓜わさびマヨ和え かきたま汁	とんてき風 蒸し茄子の香味ソース 菜種和え 黄桃	鯖の味噌漬焼き きのこ甘辛炒め オクラおかか和え 吸物	牛柳川風煮 大根のべっこう煮 もやし磯辺和え 白味噌汁	鱈のマヨ焼き じゃがいもの梅煮 キャベツサラダ ゼリー	鶏肉と野菜炒め 長芋ステーキ ブロッコリーおかか和え 洋梨
エネルギー 食塩相当量	1548 kcal 8.4 g	1721 kcal 7.2 g	1812 kcal 8.1 g	1476 kcal 5.1 g	1462 kcal 6.9 g	1697 kcal 7.1 g	1600 kcal 5.9 g