

	月	火	水	木	金	土	日
日付	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
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 昆布豆佃煮 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	ハヤシライス コロッケ マンゴーヨーグルト	カレイ竜田揚げ 蓮根金平 ひじきサラダ 味噌汁	めばる煮付け 野菜中華炒め 酢味噌和え 吸物	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	肉団子中華風煮 ごぼうベーコン煮 なめたけおろし 赤味噌汁	赤魚粕漬焼き 五目大豆煮 玉葱ハムマリネ風 黄桃
夕	鱈みりん焼き 里芋けんちん煮 オクラマヨおかか和え 白味噌汁	豚肉厚揚げ味噌炒め 長芋磯辺揚げ バンサンスー 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 オレンジ	鱈マヨ焼き 南瓜煮 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	鯖煮付け チャプチェ 小松菜生姜和え みかん缶	メンチカツ 大根うま煮 青菜きのこ和え 白味噌汁
エネルギー 食塩相当量	1698 kcal 8.8 g	1675 kcal 6.7 g	1508 kcal 7.7 g	1550 kcal 6.1 g	1495 kcal 6.4 g	1517 kcal 8.5 g	1515 kcal 7.3 g
日付	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
朝	絹厚揚げ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン ウィンナーソーテ 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	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	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	豆ごはん 鮭南蛮漬け 大豆サラダ 赤味噌汁	ゆかりごはん きつねそば 餃子 ナムル	鱈照り焼き 炒り豆腐 もやしサラダ キウイフルーツ	ポークカレー 北海扇フライ フルーツポンチ 福神漬け
夕	ぶり生姜煮 豆腐田楽 いんげん磯辺和え ローリー	カレーピラフ ブロッコリーピーナツ和え クリームコロッケ ゼリー	麦飯 白身魚酒蒸し 茄子揚げ煮浸し とろろいも	豚肉塩たれ炒め さつまいも甘辛煮 いんげんフレク和え 黄桃	鱈みりん焼き 野菜炒め 大根レモン和え 洋梨	鶏肉クリーム煮 玉葱卵とじ オクラ和え 赤味噌汁	赤魚煮付け 里芋磯煮 小松菜コーン和え 味噌汁
エネルギー 食塩相当量	1617 kcal 8.6 g	1638 kcal 8.3 g	1604 kcal 8.1 g	1670 kcal 7.8 g	1361 kcal 9.2 g	1498 kcal 7.5 g	1640 kcal 8.6 g
日付	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
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 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐のくず煮 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	穴子ちらし寿司 高野豆腐煮 絹さや和風炒め 吸物	シーフードフライ 茄子そぼろ炒め 大豆サラダ 白味噌汁	わかめごはん 焼うどん がんも煮 ブロッコリーサラダ	赤飯 刺身 炊き合わせ 茶碗蒸し	鮭ごま焼き 切干大根炒め煮 スナックエンドウサラダ 味噌汁	豚肉生姜焼き 長芋白煮 キャベツごまマヨ和え バナナ	白身魚葱味噌焼き ふき土佐煮 胡瓜玉葱和え 吸物
夕	豆腐ステーキ じゃがいもベーコン炒め ほうれん草和え みかん缶	鶏肉マスタード焼き 野菜炒め 三色なます マンゴー	赤魚野菜蒸し カリフラワートマト煮 オクラおかか和え 黄桃	和風ハンバーグ 若竹煮 春雨酢の物 オレンジ	鶏肉揚げ煮 南瓜ソーテ もやしポン酢和え ゼリー	白身魚酒蒸し 大根ツナ煮 白和え 赤味噌汁	牛肉スタミナ炒め じゃがいも磯煮 菜の花辛子和え ローリー
エネルギー 食塩相当量	1424 kcal 6.8 g	1791 kcal 6.3 g	1482 kcal 8.3 g	1639 kcal 7.7 g	1532 kcal 7.5 g	1661 kcal 6.7 g	1395 kcal 7.9 g
日付	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
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 ポテトサラダ 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 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	豚肉キャベツ味噌炒め 里芋サラダ ぜんまい炒め煮 吸物	ポトフ 絹さやソーテ サラダ 洋梨	鱈ムニエル 蓮根ピリ辛煮 ほうれん草サラダ マンゴー	ゆかりごはん きしめん 肉団子甘酢あんかけ アスパラごま和え	タンドリーチキン さつま芋小豆煮 チンゲン菜ピーナツ和え オレンジ	ふきごはん 鯖塩焼き ひじき炒り煮 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
夕	ブリ照り焼き 中華風煮 スパゲッティサラダ みかん缶	カレイ生姜煮 豆腐肉味噌かけ さつま芋サラダ 吸物	麻婆茄子 エビシューマイ もやし胡瓜わさびマヨ かき玉汁	とんてき風 蒸し茄子香味ソース 菜種和え 黄桃	鱈味噌漬焼き きのこ甘辛炒め オクラおかか和え 吸物	牛柳川風煮 大根べっこう煮 もやし磯辺和え 白味噌汁	鱈マヨネーズ焼き じゃがいも梅煮 キャベツサラダ ゼリー
エネルギー 食塩相当量	1734 kcal 5.6 g	1569 kcal 8.2 g	1622 kcal 6 g	1543 kcal 8.4 g	1457 kcal 5.1 g	1437 kcal 7 g	1833 kcal 6.8 g
日付	5/29	5/30	5/31				
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 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳				
昼	白身魚味噌マヨ焼き 冷奴 大豆竹輪煮 吸物	豚肉ポン酢炒め ごぼう天煮 もやしサラダ キウイフルーツ	チンジャオロース 茄子煮浸し ほうれん草生姜和え 味噌汁				
夕	鶏肉野菜炒め 長芋ステーキ ブロッコリーおかか和え 洋梨	鱈照り焼き ミニ焼きそば インゲンごまドレ 味噌汁	赤魚西京焼き ぜんまい炒め煮 南瓜サラダ 黄桃				
エネルギー 食塩相当量	1491 kcal 6.1 g	1549 kcal 7.8 g	1501 kcal 6.8 g	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g