

# < 5 月 週間 献立表 > 今月のいちおし

5 月のおすすりめ

冷やし中華

5月17日 (火)



『冷やし中華始めました』の案内が定番！  
冷やし中華の季節到来。



第1週 朝 食 昼 食 夕 食 栄養価(3食)

2 日 (月)	ウインナー インゲンと人参のグラッセ 白だいこん (ゆず風味)	オニオンソースハンバーグ カリフォルニアミックス ジャーマンポテト 菜の花和え	さけのタルタル焼き タルタルソース たけのこの土佐煮 炒り豆腐	エネルギー 826 蛋白質 45.6 脂質 57.8 炭水化物 40.9 塩分相当 5.5
	エネルギー 156 脂質 10.5 炭水化物 蛋白質 5.2 塩分 1.4 12.9	エネルギー 235 脂質 13.9 炭水化物 蛋白質 12.0 塩分 1.6 17.2	エネルギー 435 脂質 33.4 炭水化物 蛋白質 28.4 塩分 2.5 10.8	
3 日 (火)	プレーンオムレツ ふきの土佐煮 なめ茸	サバの煮つけ 花薩摩 初夏の炊き合わせ ほうれん草の和え物	鶏肉の焼肉たれ焼き 野菜炒め きんぴらごぼう えだまめサラダ	エネルギー 488 蛋白質 40.2 脂質 20.8 炭水化物 41.6 塩分相当 4.1
	エネルギー 67 脂質 2.6 炭水化物 蛋白質 5.9 塩分 1.3 4.3	エネルギー 223 脂質 10.8 炭水化物 蛋白質 15.5 塩分 1.7 19.2	エネルギー 198 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 18.8 塩分 1.1 18.1	
4 日 (水)	厚揚げおろし和え 昆布豆 たくわん	中華丼の具 春雨サラダ さつまいもの甘露煮	ロールキャベツのカレースープ煮 きざみ昆布とはんぺんの煮物 小松菜のきのこ和え物	エネルギー 631 蛋白質 31.0 脂質 42.1 炭水化物 52.0 塩分相当 4.4
	エネルギー 144 脂質 7.3 炭水化物 蛋白質 9.0 塩分 1.2 12.3	エネルギー 383 脂質 23.9 炭水化物 蛋白質 17.0 塩分 1.6 24.2	エネルギー 104 脂質 10.9 炭水化物 蛋白質 5.0 塩分 1.6 15.5	
5 日 (木)	マスの塩焼き (朝食) 小松菜胡麻和え 一口ちーず入りはんぺん	鶏肉のマーマレード煮 マーマレード 切干大根の胡麻高菜炒め オクラのわかめの和え物	ブリの照り焼き 卵焼き 揚げ出し豆腐 メンマとピーマンのお万歳	エネルギー 444 蛋白質 34.3 脂質 21.0 炭水化物 36.9 塩分相当 3.6
	エネルギー 68 脂質 2.7 炭水化物 蛋白質 8.6 塩分 0.7 2.9	エネルギー 152 脂質 4.3 炭水化物 蛋白質 9.8 塩分 0.7 21.3	エネルギー 224 脂質 14.0 炭水化物 蛋白質 15.9 塩分 2.2 12.7	
6 日 (金)	大根のそぼろあん カリフォルニアサラダ 白菜漬け	アジの南蛮漬け 酢漬け野菜 かぶと揚げ煮 いんげんの和え物	すき焼き風豆腐 焼き豆腐 里芋煮 茄子のおひたし	エネルギー 551 蛋白質 32.1 脂質 26.8 炭水化物 48.8 塩分相当 4.6
	エネルギー 98 脂質 5.1 炭水化物 蛋白質 3.8 塩分 1.3 10.2	エネルギー 335 脂質 17.6 炭水化物 蛋白質 20.2 塩分 2.5 24.6	エネルギー 118 脂質 4.1 炭水化物 蛋白質 8.1 塩分 0.8 14.0	
7 日 (土)	目玉焼き 青菜とベーコン炒め 昆布	イタリアンスパとエビフライ イタリアンスパ 乱切りレンコン煮 スナップエンドウのおかか和え	鶏のちゃんちゃん焼き 味噌野菜炒め 黒豆 カリフラワーのピクルス	エネルギー 656 蛋白質 34.8 脂質 31.9 炭水化物 63.1 塩分相当 4.9
	エネルギー 149 脂質 9.4 炭水化物 蛋白質 8.3 塩分 1.5 9.1	エネルギー 278 脂質 10.3 炭水化物 蛋白質 9.4 塩分 1.7 38.1	エネルギー 229 脂質 12.2 炭水化物 蛋白質 17.1 塩分 1.7 15.9	
8 日 (日)	五目巾着 ほうれん草の胡麻和え 茄子の漬物	ハヤシライス コールスロー 竹輪のきんぴら	鱈の南部焼き ピーマンの炒め物 手づくり茶碗蒸し ふきのおかか煮	エネルギー 639 蛋白質 43.9 脂質 36.4 炭水化物 40.9 塩分相当 8.9
	エネルギー 103 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 6.1 塩分 1.3 8.9	エネルギー 294 脂質 18.2 炭水化物 蛋白質 12.6 塩分 3.7 23.7	エネルギー 242 脂質 12.9 炭水化物 蛋白質 25.2 塩分 3.9 8.3	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。

# < 5 月 週間献立表 >

様

第2週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
<b>9 日</b> (月)	八幡まき キャベツとツナ煮浸し つぼ漬け	赤魚の野菜あんかけ 野菜あんかけ 黒ゴマ豆腐 ぜんまい煮	エビ団子の中華炒め 野菜中華炒め 里芋のしょうがあえ スナップエンドウのおかか和え	エネルギー 615 蛋白質 37.6 脂質 23.8 炭水化物 93.8 塩分相当 5.6
	エネルギー 102 脂質 2.6 炭水化物 蛋白質 7.9 塩分 1.9 41.9	エネルギー 312 脂質 17.9 炭水化物 蛋白質 19.4 塩分 2.1 19.4	エネルギー 201 脂質 3.3 炭水化物 蛋白質 10.3 塩分 1.6 32.5	
<b>10 日</b> (火)	ミートボール 玉子とインゲンのサラダ 白だいこん(ゆず風味)	牛丼の具 温泉卵 ポテトサラダ 青菜のぬた和え	ホッケのゆず焼き 玉子焼き ごぼうの胡麻和え 刻み昆布とちくわ	エネルギー 755 蛋白質 39.4 脂質 43.1 炭水化物 60.5 塩分相当 5.6
	エネルギー 208 脂質 15.0 炭水化物 蛋白質 9.3 塩分 1.5 12.5	エネルギー 353 脂質 20.0 炭水化物 蛋白質 16.2 塩分 2.1 29.7	エネルギー 194 脂質 8.1 炭水化物 蛋白質 13.9 塩分 2.0 18.3	
<b>11 日</b> (水)	厚揚げの生姜焼き 小松菜の胡麻和え 漬物(はくさい)	チキンの塩麹炒め もやし・ピーマン炒め かぼちゃマリネ ちぢみ	サーモンの西京焼き いんげん 梅ザーサイと切干大根 三色豆	エネルギー 441 蛋白質 34.8 脂質 16.1 炭水化物 41.8 塩分相当 3.9
	エネルギー 134 脂質 9.1 炭水化物 蛋白質 9.2 塩分 1.3 4.8	エネルギー 166 脂質 3.3 炭水化物 蛋白質 12.5 塩分 0.9 22.5	エネルギー 141 脂質 3.7 炭水化物 蛋白質 13.1 塩分 1.7 14.5	
<b>12 日</b> (木)	炊き合わせ(大根・人参) ブロッコリの和え物 キャンディチーズ	ぶりの照り焼き ミニオムレツ 大豆ミート肉じゃが スナップエンドウとメンマナムル和え	豚の生姜焼き タケノコのきんぴら 五目巾着	エネルギー 681 蛋白質 42.0 脂質 40.6 炭水化物 44.9 塩分相当 4.8
	エネルギー 126 脂質 7.9 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 1.4 7.3	エネルギー 258 脂質 14.5 炭水化物 蛋白質 18.2 塩分 2.0 17.7	エネルギー 297 脂質 18.2 炭水化物 蛋白質 15.3 塩分 1.4 19.9	
<b>13 日</b> (金)	炒り豆腐 三色ピーマンのおかか和え さくら和え	味噌カツ キャベツ炒め フルーツパササラダ 小松菜と揚げの煮びたし	筑前煮 なすと玉ねぎのさっぱりソテー 卵の花	エネルギー 742 蛋白質 36.2 脂質 34.3 炭水化物 73.2 塩分相当 6.2
	エネルギー 81 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 5.7 塩分 1.3 7.4	エネルギー 334 脂質 10.6 炭水化物 蛋白質 16.9 塩分 2.4 41.1	エネルギー 327 脂質 20.1 炭水化物 蛋白質 13.6 塩分 2.5 24.7	
<b>14 日</b> (土)	マスの塩焼き 菜の花の錦糸おひたし 角切り昆布	上海やきそば 野菜あんかけ 高野豆腐 アスパラのおひたし	サワラのホイル焼き ひじきの煮物 きんぴらレンコン	エネルギー 661 蛋白質 52.0 脂質 27.8 炭水化物 56.5 塩分相当 7.5
	エネルギー 122 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 11.1 塩分 1.8 8.6	エネルギー 249 脂質 7.8 炭水化物 蛋白質 16.1 塩分 2.6 30.5	エネルギー 290 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 24.8 塩分 3.1 17.4	
<b>15 日</b> (日)	煮物(がんも) きゃべつごま和え きのご佃煮	玉子どんぶり 青菜のおひたし 竹の子と湯揚げ	野菜いっぱい焼肉 野菜炒め キムチ山菜 乱切り大根の甘煮	エネルギー 434 蛋白質 24.5 脂質 25.7 炭水化物 58.5 塩分相当 5.4
	エネルギー 97 脂質 5.5 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.7 36.3	エネルギー 191 脂質 11.3 炭水化物 蛋白質 12.3 塩分 2.1 11.2	エネルギー 146 脂質 8.9 炭水化物 蛋白質 7.1 塩分 1.6 11.0	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



# < 5 月 週間献立表 >

様

第3週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
<b>16 日</b> ( 月 )	手づくりだし巻き玉子 アスパラガスのおひたし かにフレーク	フライドチキンとグラタン グラタン かぼちゃとキノコのきんぴら ピーマンとツナのマリネ	赤魚の煮つけ 花さつま ナスのショウガ和え 金時豆	エネルギー 611 蛋白質 40.3 脂質 27.5 炭水化物 49.8 塩分相当 4.7
	エネルギー 131 脂質 7.2 炭水化物 蛋白質 11.4 塩分 1.3 5.0	エネルギー 310 脂質 17.4 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 2.3 24.4	エネルギー 170 脂質 2.9 炭水化物 蛋白質 17.6 塩分 1.1 20.4	
<b>17 日</b> ( 火 )	さわらの幽庵焼き(朝食) もやし和風サラダ じゃこおろし	冷やし中華 錦糸卵 千切りハム 豚キムチ 洋風ひじき	貝だぐさん揚げ出し豆腐 なす天 オクラ天 里芋煮の胡麻和え 刻みオクラとコーン	エネルギー 625 蛋白質 27.9 脂質 24.8 炭水化物 77.4 塩分相当 6.4
	エネルギー 91 脂質 3.4 炭水化物 蛋白質 9.8 塩分 1.4 6.4	エネルギー 304 脂質 12.6 炭水化物 蛋白質 9.6 塩分 3.8 39.9	エネルギー 230 脂質 8.8 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 1.2 31.1	
<b>18 日</b> ( 水 )	厚揚げ甘辛煮 コーンと小松菜 たくあん	サケのちゃんちゃん焼き 味噌 野菜炒め サツマイモとキノコの甘辛煮 さつま揚げのきんぴら	照り焼きチキン ブロッコリー 乱切りごぼう 紅白なます	エネルギー 460 蛋白質 36.5 脂質 16.5 炭水化物 45.2 塩分相当 4.1
	エネルギー 104 脂質 5.7 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.3 8.4	エネルギー 156 脂質 2.9 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 1.7 19.7	エネルギー 200 脂質 7.9 炭水化物 蛋白質 17.3 塩分 1.1 17.1	
<b>19 日</b> ( 木 )	目玉焼き アスパラガスのおひたし なすの漬物	ジュージハンバーグオーロラソース) ポテトフライ マカロニサラダ 小松菜のゆずあえ	さわらの塩焼き 玉子焼き レンコン煮 しばもやし	エネルギー 696 蛋白質 37.4 脂質 42.7 炭水化物 47.1 塩分相当 5.1
	エネルギー 74 脂質 4.1 炭水化物 蛋白質 6.8 塩分 0.7 2.9	エネルギー 458 脂質 30.9 炭水化物 蛋白質 16.7 塩分 2.6 32.3	エネルギー 164 脂質 7.7 炭水化物 蛋白質 13.9 塩分 1.8 11.9	
<b>20 日</b> ( 金 )	高野豆腐卵とじ 菜の花と錦糸卵 漬物(はくさい)	海鮮フライ盛り合わせ エビかつ ひじきとむき枝豆の青じそドレッシング インゲンの中華和え	甘酢ミートボール 甘酢あんかけ ゼンマイ煮 海苔塩ポテト	エネルギー 858 蛋白質 37.4 脂質 49.0 炭水化物 74.0 塩分相当 7.3
	エネルギー 197 脂質 12.1 炭水化物 蛋白質 15.5 塩分 2.3 8.3	エネルギー 428 脂質 26.1 炭水化物 蛋白質 14.2 塩分 2.9 37.3	エネルギー 233 脂質 10.8 炭水化物 蛋白質 7.7 塩分 2.1 28.4	
<b>21 日</b> ( 土 )	アジの塩焼き うの花 なめ茸	エビと茄子のチリソース 茄子 肉ごぼう スナップピース塩炒め	豆腐ハンバーグのあんかけ 野菜あんかけ かぼちゃサラダ 若竹煮	エネルギー 570 蛋白質 32.0 脂質 26.9 炭水化物 55.7 塩分相当 5.2
	エネルギー 134 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 17.2 塩分 1.0 7.6	エネルギー 188 脂質 6.6 炭水化物 蛋白質 7.6 塩分 1.6 26.0	エネルギー 248 脂質 15.0 炭水化物 蛋白質 7.2 塩分 2.6 22.1	
<b>22 日</b> ( 日 )	鶏肉の八幡巻 人参シリシリ たくわん	天ぷらそば 野菜かき揚げ 煮っころがし ほうれん草の胡麻和え	ほっけの西京焼き インゲン 信田巻き ふきの土佐煮	エネルギー 477 蛋白質 31.0 脂質 15.0 炭水化物 83.1 塩分相当 7.1
	エネルギー 97 脂質 5.5 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.7 36.3	エネルギー 198 脂質 2.0 炭水化物 蛋白質 8.7 塩分 3.6 35.8	エネルギー 182 脂質 7.5 炭水化物 蛋白質 17.2 塩分 1.8 11.0	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



# < 5 月 週間献立表 >

様

第4週

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

23 日 (月)	ウインナーソーテー カリフラワーのショウガ和え 畑のビーフ	チキンカツ丼風 玉子とじ 梅春雨 小松菜と人参の胡麻和え	白身魚のホイル蒸し きんぴらごぼう 白豆	エネルギー 835 蛋白質 41.9 脂質 38.4 炭水化物 85.2 塩分相当 8.0
	エネルギー 139 脂質 8.0 炭水化物 蛋白質 6.8 塩分 1.7 11.5	エネルギー 445 脂質 21.0 炭水化物 蛋白質 17.7 塩分 4.9 45.2	エネルギー 251 脂質 9.4 炭水化物 蛋白質 17.4 塩分 1.4 28.5	
24 日 (火)	手作り和風オムレツ 刻みおくらのごま和え 角切り昆布	サバの味噌煮 花薩摩 揚げ出し豆腐 青梗菜の胡麻和え	照り焼きチキン ブロッコリー ポテトサラダ ナスの甘辛煮	エネルギー 717 蛋白質 34.7 脂質 45.9 炭水化物 47.8 塩分相当 5.7
	エネルギー 148 脂質 8.0 炭水化物 蛋白質 9.1 塩分 1.9 11.2	エネルギー 262 脂質 17.8 炭水化物 蛋白質 14.7 塩分 2.2 13.3	エネルギー 307 脂質 20.1 炭水化物 蛋白質 10.9 塩分 1.6 23.3	
25 日 (水)	厚揚げひき肉詰煮 切り干し大根 漬物(はくさい)	エビカレーライス エビフライ 大根の土佐煮 刻みオクラ胡麻和え	サーモン幽庵焼き 玉子焼き 高野豆腐と山菜の煮物 もやしとセロリ	エネルギー 732 蛋白質 50.4 脂質 35.9 炭水化物 61.3 塩分相当 4.7
	エネルギー 195 脂質 9.7 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 1.0 18.6	エネルギー 308 脂質 14.4 炭水化物 蛋白質 14.7 塩分 2.4 33.8	エネルギー 229 脂質 11.8 炭水化物 蛋白質 24.4 塩分 1.3 8.9	
26 日 (木)	麩の卵とじ ジャガイモの甘辛煮 茄子浅漬け	焼きそばとコロツケ コロツケ 和風マーボ豆腐 菜の花の辛子和え	豚冷しゃぶ風 茹でキャベツ 金時豆 レンコン梅肉和え	エネルギー 684 蛋白質 35.5 脂質 27.4 炭水化物 80.0 塩分相当 5.6
	エネルギー 113 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 6.3 塩分 1.1 15.7	エネルギー 316 脂質 12.4 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 2.1 41.0	エネルギー 255 脂質 11.8 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 2.4 23.3	
27 日 (金)	マスの塩焼き(朝食 ほうれん草のごま和え 30g 桜漬け物)	鶏のから揚げ キャベツ かに玉 ふきの土佐煮	ブリ照り焼き ピーマンのおひたし なめこおろし 糸昆布とサツマイモ	エネルギー 497 蛋白質 32.3 脂質 30.8 炭水化物 39.6 塩分相当 4.8
	エネルギー 56 脂質 2.1 炭水化物 蛋白質 7.3 塩分 0.9 3.1	エネルギー 226 脂質 17.4 炭水化物 蛋白質 12.5 塩分 2.1 16.7	エネルギー 215 脂質 11.3 炭水化物 蛋白質 12.5 塩分 1.8 19.8	
28 日 (土)	さつま揚げ炊き合わせ 小松菜のおひたし 一口ニンニク昆布	さわらのバター醤油煮 竹の子 ポテトのマスタードソティ 麩とえのきのさっと煮	ビーフストロガノフ ごぼうサラダ カリフラワーのさっと煮	エネルギー 520 蛋白質 32.3 脂質 29.1 炭水化物 48.8 塩分相当 4.9
	エネルギー 100 脂質 1.6 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.5 17.9	エネルギー 185 脂質 10.3 炭水化物 蛋白質 14.0 塩分 1.3 4.8	エネルギー 235 脂質 17.2 炭水化物 蛋白質 12.9 塩分 2.1 26.1	
29 日 (日)	信田巻き 三食ピーマンの塩炒め 厚焼き玉子	ミートスパ ミートソース 大根と人参の洋風に煮 ブロッコリーの胡麻和え	鶏肉豆腐 野菜煮 かぼちゃ煮 煮びたし(ちくわ・キャベツ)	エネルギー 804 蛋白質 39.2 脂質 27.1 炭水化物 105.8 塩分相当 7.1
	エネルギー 125 脂質 7.5 炭水化物 蛋白質 5.2 塩分 1.3 9.1	エネルギー 467 脂質 10.3 炭水化物 蛋白質 18.6 塩分 4.0 78.9	エネルギー 212 脂質 9.3 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 1.8 17.8	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。

あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



# < 5 月 週間献立表 >

様

第5週

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

30 日 (月)	スペイン風オムレツ ポパイソテー 白大根	さわらのネギ蒸し ねぎソース 枝豆腐 スナップエンドウのナムル風	豚のみぞれ煮 キャベツ 竹の子の土佐煮 三色豆	エネルギー 536 蛋白質 35.8 脂質 28.6 炭水化物 38.0 塩分相当 4.3
	エネルギー 84 脂質 4.4 炭水化物 蛋白質 6.2 塩分 1.5 5.7	エネルギー 202 脂質 12.1 炭水化物 蛋白質 14.9 塩分 1.4 9.8	エネルギー 250 脂質 12.1 炭水化物 蛋白質 14.7 塩分 1.4 22.5	
31 日 (火)	煮物(がんも) ふきおかか煮 角切り昆布	五目素麺 具材(しいたけ・オクラ・錦糸卵) 卵の花 春キャベツときのこのゆず和え	鶏肉のチンジャオロース さつまいものレモン煮 なすのマリネ	エネルギー 666 蛋白質 28.0 脂質 18.5 炭水化物 121.4 塩分相当 6.9
	エネルギー 160 脂質 11.5 炭水化物 蛋白質 7.4 塩分 2.1 26.1	エネルギー 227 脂質 4.8 炭水化物 蛋白質 10.9 塩分 3.5 38.2	エネルギー 279 脂質 2.2 炭水化物 蛋白質 9.7 塩分 1.3 57.1	
1 日 (水)	厚揚げおろし和え キャベツときのこのゆず和え 三色豆	ぶたの生姜焼き 具材(しいたけ・オクラ・錦糸卵) 里芋のサラダ ほうれん草の青じそ和え	揚げ出し豆腐と野菜揚げのとりみあんかけ かぼちゃ揚げ カリフラワーのピクルス ちくわきんぴら	エネルギー 657 蛋白質 34.0 脂質 37.2 炭水化物 52.8 塩分相当 7.6
	エネルギー 142 脂質 9.7 炭水化物 蛋白質 5.3 塩分 2.7 10.0	エネルギー 246 脂質 9.3 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 2.2 27.8	エネルギー 269 脂質 18.2 炭水化物 蛋白質 14.9 塩分 2.7 15.0	
2 日 (木)	スクランブルエッグ カリフラワーの胡麻和え 細切り大根	さわらの西京焼き かにしぐれ 桜えびの大根煮 大根葉の胡麻炒め	デミグラスハンバーグ シャトー人参 キンピラ蓮根 豆豆サラダ	エネルギー 618 蛋白質 36.7 脂質 30.5 炭水化物 53.4 塩分相当 6.2
	エネルギー 121 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 8.4 塩分 2.1 9.4	エネルギー 261 脂質 11.4 炭水化物 蛋白質 15.7 塩分 1.8 26.2	エネルギー 236 脂質 13.3 炭水化物 蛋白質 12.6 塩分 2.3 17.8	
3 日 (金)	魚煮つけ(朝食) 小松菜とあげのさっと煮 厚焼き玉子	豚肉のソテートマトソースかけとオムレツ オムレツ ラタトゥイユ風 インゲンの胡麻和え	ぶり照り焼き 玉子焼き 切り干し大根 明太ポテト	エネルギー 545 蛋白質 28.4 脂質 25.7 炭水化物 54.2 塩分相当 6.2
	エネルギー 72 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 7.5 塩分 0.9 3.2	エネルギー 225 脂質 8.3 炭水化物 蛋白質 10.5 塩分 3.4 30.2	エネルギー 248 脂質 13.8 炭水化物 蛋白質 10.4 塩分 1.9 20.8	
4 日 (土)	鶏肉の八幡巻 白菜小エビ胡麻和え なすの漬物	酢豚 おくらの塩炒め	田楽盛り合わせ コンニャク 乱切りレンコン 金時豆	エネルギー 666 蛋白質 39.0 脂質 40.0 炭水化物 51.6 塩分相当 7.1
	エネルギー 134 脂質 3.8 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 2.1 17.4	エネルギー 271 脂質 19.4 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 2.2 21.6	エネルギー 261 脂質 16.8 炭水化物 蛋白質 16.7 塩分 2.8 12.6	
5 日 (日)	五目巾着 ソーセージのマッシュサラダ たくわん	天ぷらの盛り合わせ 野菜かき揚げ ゴボウさらだ 小松菜とコーンの炒め物	花さつまの炊き合わせ さといも煮 キャベツの煮びたし	エネルギー 576 蛋白質 37.8 脂質 28.4 炭水化物 44.1 塩分相当 5.7
	エネルギー 94 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.3 11.2	エネルギー 252 脂質 11.0 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 3.2 23.3	エネルギー 230 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 17.3 塩分 1.2 9.6	

\* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

