

4.5月献立表（常食）

※魚料理には骨がついていることがあります。気をつけてお召し上がりください。

		27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
曜日		日	月	火	水	木	金	土
あさ	和食	ごはん 味噌汁(わかめ) キャベツと豚肉の煮物 梅肉豆腐 味付けのり 牛乳	ごはん 味噌汁(なめこ・みつば) ※焼き魚(さんま) 大根の金平風 牛乳	ごはん 味噌汁(玉葱・人参) 山菜の五目煮 枝豆腐 牛乳	ごはん 味噌汁(うずまき・大根菜) トマトオムレツ ツナソテー 牛乳	ごはん 味噌汁(乾燥豆腐・長葱) ポイルフランク 白菜の煮物 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(卵・長葱) 五目炒め お浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(かぶ・みつば) キャベツ炒め 冷奴 たいみそ 牛乳
		エネルギー 593kcal 蛋白質 25.3g 脂質 11.6g 塩分 2.6g	エネルギー 598kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.8g 塩分 2.1g	エネルギー 599kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.1g 塩分 2.6g	エネルギー 584kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.1g 塩分 2.4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.2g 塩分 2.9g	エネルギー 653kcal 蛋白質 25g 脂質 16.4g 塩分 2.6g	エネルギー 675kcal 蛋白質 26.2g 脂質 18.2g 塩分 2.4g
		食パン (ジャム) シチュー 大根の中華サラダ 果物 牛乳	バターロール (ジャム) 目玉焼 海藻サラダ ゼリー 牛乳	食パン (ジャム・マーガリン) ミニチキン 旨辛だれ 水菜とコーンのサラダ 果物 牛乳	デニッシュロール トマトオムレツ ツナソテー ゼリー 牛乳	バターロール (ジャム) ポイルフランク 竹輪と白菜の炒め物 果物 牛乳	食パン (ジャム・マーガリン) もやし炒め ポテトサラダ 果物 牛乳	バターロール (ジャム) チキンナゲット ソテー ゼリー 牛乳
	洋食	エネルギー 685kcal 蛋白質 29.0g 脂質 15.6g 塩分 4.0g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.1g 塩分 2.2g	エネルギー 692kcal 蛋白質 25.5g 脂質 23.3g 塩分 3.0g	エネルギー 564kcal 蛋白質 19.9g 脂質 25.3g 塩分 2.0g	エネルギー 600kcal 蛋白質 21.1g 脂質 24.9g 塩分 2.5g	エネルギー 678kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.3g 塩分 3.4g	エネルギー 712kcal 蛋白質 28.1g 脂質 27.5g 塩分 2.8g
		ごはん 焼き餃子 高野豆腐の卵とじ ピリ辛和え	塩焼きそば シーフードサラダ ゼリー	ハヤシライス 盛り合わせサラダ 果物	ごはん 白菜と豆腐のスープ ※鮭のカレームニエル もやしのサラダ 乳酸菌飲料	親子うどん 大根の酢の物 果物	ごはん さつまい ※ほっけの漬焼き わかめと胡瓜の和え物 果物	五目御飯 厚焼卵 ナムル風 ヨーグルト
		エネルギー 653kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.0g 塩分 2.4g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.6g 塩分 3.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.6g 塩分 3.7g	エネルギー 619kcal 蛋白質 29.0g 脂質 12.9g 塩分 2.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.1g 塩分 4.5g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.9g 塩分 2.4g	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.3g 塩分 2.2g
ひる	よる	さつま芋ごはん 唐揚げ&コロケ 帆立と玉葱のマリネ 果物	ごはん けんちん汁 鶏肉のネギマヨ焼き キャベツのドレッシング添え	赤飯 鶏挽肉の松風焼 うま煮 酢の物 抹茶プリン ☆昭和の日☆	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ なめ茸かけ パンピングサラダ	ごはん ※さばの味噌煮 焼き豆腐の野菜あんかけ とろろもずく	ピラフ 南瓜ポタージュ ドレッシング添え ゼリー	ごはん そうめん汁(そうめん・長葱) ※あじの辛味焼き 蓮根の炒め煮 煮豆
		エネルギー 748kcal 蛋白質 19.9g 脂質 23.4g 塩分 2.5g	エネルギー 723kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.3g 塩分 2.3g	エネルギー 767kcal 蛋白質 33.0g 脂質 6.4g 塩分 2.0g	エネルギー 654kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.0g 塩分 2.8g	エネルギー 694kcal 蛋白質 25.3g 脂質 25.2g 塩分 1.6g	エネルギー 656kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.8g 塩分 2.8g	エネルギー 668kcal 蛋白質 25.9g 脂質 10.8g 塩分 2.8g

※都合により、献立が変更となる場合があります

5月献立表（常食）

※魚料理には骨がついていることがあります。気をつけてお召し上がりがください。

		4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
曜日		日	月	火	水	木	金	土
あさ	和食	ごはん 味噌汁(わかめ) 笹かま なめ茸おろし ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(玉葱・大根菜) ※さんま蒲焼 野菜のきんぴら 牛乳	ごはん 味噌汁(卵・長葱) シーフードステーキ もやしソテー ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(大根・根みつば) 炒り豆腐 中華風わかめとキャベツのサラダ たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ) オムレツ つきこんの炒り煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(刻み揚げ・長葱) ミニチキン 味噌だれ お浸し 牛乳	ごはん 味噌汁(うず巻・長葱) 野菜の炒め煮 梅肉豆腐 ふりかけ 牛乳
		エネルギー 530kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.5g 塩分 3.2g	エネルギー 645kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.8g 塩分 2.6g	エネルギー 599kcal 蛋白質 25.3g 脂質 12.8g 塩分 3.3g	エネルギー 639kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.2g 塩分 3.5g	エネルギー 641kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.1g 塩分 2.7g	エネルギー 588kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.4g 塩分 2.6g	エネルギー 626kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.9g
		食パン (ジャム) じゃが芋のコンクリーム煮 レタスサラダ 果物 牛乳	バターロール (ジャム・マーガリン) ※白身魚のモチ煮焼き 青菜と豚肉のソテー 果物 牛乳	食パン (ジャム・マーガリン) シーフードステーキ もやしソテー すりおろしりんご 牛乳	クロワッサン ブロッコリーの中華炒め 中華風わかめとキャベツのサラダ 果物 牛乳	バターロール (ジャム) オムレツ 野菜サラダ ゼリー 牛乳	食パン (ジャム・マーガリン) ミニチキン 味噌だれ ブロッコリーと海藻のサラダ 果物 牛乳	バターロール (ジャム) 野菜と卵のスープ ビーフンソテー ゼリー 牛乳
	洋食	エネルギー 687kcal 蛋白質 22.4g 脂質 27.5g 塩分 2.8g	エネルギー 663kcal 蛋白質 30.4g 脂質 18.7g 塩分 3.5g	エネルギー 614kcal 蛋白質 27.6g 脂質 28.3g 塩分 2.5g	エネルギー 669kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.3g 塩分 3.7g	エネルギー 570kcal 蛋白質 17.6g 脂質 34.1g 塩分 4.2g	エネルギー 670kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.7g 塩分 2.1g	エネルギー 589kcal 蛋白質 19.0g 脂質 24.5g 塩分 3.1g
		ごはん 麻婆豆腐 カニしゅうまい 中華風和え物	きつねうどん アスパラサラダ たい焼き	ごはん ※メヌケ(白身魚)の味噌漬焼 インゲンとアサリの煮物 揚げ茄子 果物	豚すき丼 清まし汁 甘酢和え ゼリー	あんかけ焼きそば 胡瓜と竹輪の酢の物 果物	ごはん くずし豆腐のかき玉汁 ※鮭の南蛮漬 キャベツの塩昆布和え	ごはん クリームシチュー スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 果物
		エネルギー 666kcal 蛋白質 19.8g 脂質 22.4g 塩分 2.2g	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.1g 塩分 5.1g	エネルギー 568kcal 蛋白質 28.1g 脂質 7.4g 塩分 1.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.4g 塩分 2.8g	エネルギー 579kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.2g 塩分 3.8g	エネルギー 599kcal 蛋白質 28.3g 脂質 11.0g 塩分 2.8g	エネルギー 684kcal 蛋白質 26.1g 脂質 14.3g 塩分 3.3g
ひる	和食	枝豆ご飯 和風スクランブルエッグ 磯かけ 長芋のめかぶかけ ヨーグルト	岡山風デミかつ丼 きのこ汁 ミモザサラダ	ごはん 酢鶏 ナムル ポテトサラダ	ごはん ※赤魚の磯風味焼き スパゲティサラダ 春菊の和え物	ごはん 揚げ出し豆腐風 枝豆とひじきのツナサラダ オクラのかつお風味	なすカレー 大根とトマトのサラダ ヨーグルト	若菜ごはん ※焼き魚(ほっけ) きのこの山かけ 生姜酢和え ゼリー
		エネルギー 671kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.1g 塩分 2.8g	エネルギー 706kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.4g 塩分 3.3g	エネルギー 710kcal 蛋白質 19.8g 脂質 24.3g 塩分 2.2g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.6g 塩分 1.4g	エネルギー 689kcal 蛋白質 23.0g 脂質 24.4g 塩分 1.6g	エネルギー 732kcal 蛋白質 21.2g 脂質 22.5g 塩分 3.0g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.3g 塩分 2.1g
よる	洋食							

※都合により、献立が変更となる場合があります

5月献立表（常食）

※魚料理には骨がついていることがあります。気をつけてお召し上がりください。

		11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
曜日		日	月	火	水	木	金	土
あさ	和食	ごはん 味噌汁(玉葱・刻み揚げ) えびしゅうまい 青菜ソテー ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(岩のり) そぼろ炒め マカロニサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁(わかめ) 厚焼卵 切干大根の煮物 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(玉葱・大根菜) インゲンとシイタケのベーコンソテー 豆腐の葱塩だれ たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(刻み揚げ・長葱) ロールキャベツ ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(木綿豆腐・大根菜) ほうれん草オムレツ めんつゆ和え ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(白菜・高野豆腐) わかめとあさりのあっさり煮 揚げ茄子 牛乳
		エネルギー 657kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.0g 塩分 2.9g	エネルギー 635kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.0g 塩分 3.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.3g 塩分 3.0g	エネルギー 655kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.9g 塩分 2.2g	エネルギー 609kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.9g 塩分3.3g	エネルギー 600kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.5g 塩分 2.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.9g 塩分 2.7g
		食パン (ジャム) 目玉焼き 青菜ソテー 果物 牛乳	バターロール (ジャム) 野菜炒め マカロニサラダ 果物 牛乳	食パン (ジャム・マーガリン) プレーンオムレツ ソーセージと野菜のソテー 果物 牛乳	デニッシュローフ チキンナゲット カリフラワーのサラダ ゼリー 牛乳	バターロール (ジャム) ロールキャベツ ポテトサラダ 果物 牛乳	食パン (ジャム・マーガリン) ほうれん草オムレツ サラダ すりおろしりんご 牛乳	バターロール (ジャム) クラムチャウダー ※アブラガレイのムニエル 果物 牛乳
	洋食	エネルギー 655kcal 蛋白質 29.8g 脂質 19.3g 塩分 2.6g	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.1g 脂質 19.8g 塩分 3.2g	エネルギー 660kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.1g 塩分 3.1g	エネルギー 664kcal 蛋白質 29.2g 脂質 29.9g 塩分 2.3g	エネルギー 585kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.8g 塩分 2.7g	エネルギー 676kcal 蛋白質 24.5g 脂質 25.4g 塩分 2.9g	エネルギー 709kcal 蛋白質 31.4g 脂質 23.5g 塩分 3.4g
		ごはん ※さばの味噌煮 金平ごぼう さつま芋のごま和え	ごはん 鶏肉のカレームニエル ふろふき大根 彩りキャベツ	ごはん 根菜のごま風味汁 豚肉の蒲焼風 エノキとオクラの和え物	つけ麺 和風炒り豆腐包み焼き ゼリー	ごはん かに玉 挽肉と野菜の炒め物 ピーナッツ和え ヨーグルト	スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ 果物	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ ごぼうの炒め煮 甘酢漬 果物
		エネルギー 724kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.6g 塩分 1.9g	エネルギー 602kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.0g 塩分 1.5g	エネルギー 681kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.0g 塩分 2.3g	エネルギー 596kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.0g 塩分 4.7g	エネルギー 667kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16.2g 塩分 2.8g	エネルギー 635kcal 蛋白質 20.1g 脂質 25.7g 塩分 4.6g	エネルギー 652kcal 蛋白質 20.0g 脂質 13.2g 塩分 2.1g
ひる	よる	ごはん 鶏肉の葱ソース がんもとふきの含め煮 おかか和え 果物	ごはん 味噌汁 豆腐のツナマヨチーズ焼き 蒸し鶏の中華サラダ ゼリー	ごはん ※白身魚フライ 含め煮 おかか和え	ごはん ※赤魚の味噌漬け焼き なめたけおろし ヒジキと鶏肉の醤油マヨネーズ	豚肉のブルコギ丼 レタスとトマトのサラダ 果物	ごはん ※ホッケの醤油麹焼き 舞茸と昆布の甘辛炒め煮 梅肉和え	ごはん 手羽元のやわらか煮 厚焼卵 しらすあえ
		エネルギー 611kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.1g 塩分 2.2g	エネルギー 658kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.5g 塩分 2.4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 2.3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.6g 塩分 1.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.8g 塩分 1.7g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.0g 塩分 2.0g	エネルギー 609kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.0g 塩分 2.2g

※都合により、献立が変更となる場合があります