

								令和03年05月01日(土)		令和03年05月02日(日)	
朝								御飯		御飯	
								味噌汁(アサリ・畑菜)		味噌汁(麩・畑菜)	
								厚焼き玉子		鱈の塩焼き	
								納豆		小松菜の生姜醤油和え	
								ヨーグルト		ジョア	
昼								十五穀米		カニ風味丼	
								清汁(豆腐・葉)		味噌汁(エノキ・コマツナ)	
								さけの味噌焼き		高野豆腐と冬瓜の煮物	
								大根と昆布の炒め煮		ブロッコリーのサラダ	
								青菜の辛子和え			
おやつ								いちごムース		バームロール	
夕								御飯		御飯	
								中華スープ(卵・木耳)		味噌汁(モヤシ・葉)	
								麻婆豆腐		肉豆腐	
								三色和え		春雨サラダ	
								フルーツ(カクテル缶)		フルーツ(みかん缶)	
栄養価								エネルギー	1467kcal	エネルギー	1572kcal
								蛋白質	65.1g	蛋白質	56g
								脂質	35.6g	脂質	46.7g
								食塩	8.1g	食塩	8.2g

	令和03年05月03日(月)		令和03年05月04日(火)		令和03年05月05日(水)		令和03年05月06日(木)		令和03年05月07日(金)		令和03年05月08日(土)		令和03年05月09日(日)	
朝	食パン スプレッド(りんご) クリームホタージュ ジャーマンポテト ブロッコリーのサウサンサラダ ヨーグルト		御飯 味噌汁(茄子・葉) 和風チャンプル 白菜のお浸し ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) つみれの煮物 春菊の和え物 ジョア		食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト		食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	
昼	御飯 豚汁 鶏の味噌マヨ焼き 焼きビーフン カリフラワーのフレンチ和え		御飯 味噌汁(ツレ・シロネ) 赤魚の揚げ煮 ささみともやしの炒め インゲンの三杯酢		☆子供の日☆ オムライス コンソメスープ(玉葱・人参) ハンバーグ・ポテト マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)		御飯 つみれ汁 豆腐とえびの旨煮 春巻き ほうれん草の和え物		御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き 小松菜と挽肉の炒め物 人参のサラダ		ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)		御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カリフラワーのマリネ	
おやつ	ココアワッフル		ハッピーターン		エクレア		フルーチェ		上用饅頭		抹茶ワッフル		シュークリーム	
夕	御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め ぶどうゼリー		御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 ピーチゼリー		ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 青菜と椎茸の煮浸し マスカットゼリー		御飯 味噌汁(芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー		御飯 コンソメスープ(春雨・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー ピーチゼリー		御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 白身魚のグリーンソースがけ 冬瓜のくず煮 煮豆(うぐいす豆)		御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー	
栄	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1408kcal	エネルギー	1387kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1478kcal
養	蛋白質	58.4g	蛋白質	60.6g	蛋白質	57.9g	蛋白質	61.3g	蛋白質	49.9g	蛋白質	48.4g	蛋白質	57.1g
価	脂質	46.9g	脂質	39.7g	脂質	47.3g	脂質	28.6g	脂質	25.1g	脂質	40.1g	脂質	40.3g
	食塩	8.6g	食塩	8.2g	食塩	8.5g	食塩	8.2g	食塩	7.4g	食塩	7.8g	食塩	7.5g

	令和03年05月10日(月)		令和03年05月11日(火)		令和03年05月12日(水)		令和03年05月13日(木)		令和03年05月14日(金)		令和03年05月15日(土)		令和03年05月16日(日)	
朝	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 白菜の青じそサラダ ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳		御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ジョア		御飯 味噌汁(南瓜・万能) ちくわと小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト		食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カテル缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのマヨサラダ ジョア	
昼	御飯 コンソメスープ(卵・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー フルーツ(リンゴ缶)		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 かぶのコンソメ煮 パンプキンサラダ		御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 もやしとほうれん草の和え物		御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ キャベツのお浸し		御飯 コンソメスープ(芋・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ		わかめご飯 清汁(アサリ・ネギ) 筑前煮 白和え ピーチゼリー		ご飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのサウザン和え	
おやつ	たいやき		ぼたぼた焼き		豆花		和のパンケーキ		味噌饅頭		メロンパン		炭酸饅頭	
夕	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) ぶりの山椒焼き 昆布と里芋の煮物 ブロッコリーとハムの和え物		御飯 コンソメスープ(冬瓜・青菜) ホキムニエル(タルタルソース) レンコンの炒め旨煮 うぐいす豆		御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー-の青じそ和え		キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ ブロッコリー-の和え物 フルーツ(リンゴ缶)		御飯 清汁(花麴・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(ミカン缶)		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麴の煮物 煮豆(黒豆)		いなり寿司 清汁(ツミレ・畑菜) れんこんの挟み揚げ ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1467kcal
養	蛋白質	58.9g	蛋白質	54g	蛋白質	57.9g	蛋白質	57.7g	蛋白質	57.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	56.1g
価	脂質	37.4g	脂質	34.8g	脂質	38.1g	脂質	36.3g	脂質	37.5g	脂質	31.6g	脂質	36.5g
	食塩	7.2g	食塩	7.5g	食塩	7.2g	食塩	7.4g	食塩	7.9g	食塩	7.5g	食塩	7.7g

	令和03年05月17日(月)		令和03年05月18日(火)		令和03年05月19日(水)		令和03年05月20日(木)		令和03年05月21日(金)		令和03年05月22日(土)		令和03年05月23日(日)	
朝	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブリコット) スナッフアントウとペーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(ミカン缶) 牛乳		御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜のサウザンサラダ ジョア		食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 いんげんの胡麻和え ジョア		御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊の梅和え ヤクルト	
昼	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のごま和え ババロア		野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)		御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー		御飯 味噌汁(サツマ芋・豆苗) すき焼き風 春雨サラダ 煮豆(黒豆)		御飯 味噌汁(大根・葉) 赤魚の煮付け 冬瓜とちくわの煮物 さつま芋のサラダ		十五穀米 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき いちごゼリー		チキンカレー コンソメスープ(モヤシ・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	
おやつ	カステラ		雪の宿		かすてら饅頭		おはぎ		プリンムース		黒糖饅頭		どら焼き	
夕	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ ブロッコリー和え		御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの青じそ和え 煮豆(白花豆)		御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとササミの和風サラダ 煮豆(金時豆)		御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) タラのトマトソースがけ 南瓜の含め煮 白菜とチキンのサウザンサラダ		チャーハン 中華スープ(ワンタン・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン		御飯 味噌汁(ワカメ・豆苗) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのピリ辛炒め フルーツ(みかん缶)		御飯 中華スープ(卵・ハセリ) 牛肉の韓国風 ナムル ゆずムース	
栄	エネルギー	1733kcal	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1458kcal
養	蛋白質	58.2g	蛋白質	54.7g	蛋白質	55.5g	蛋白質	65.8g	蛋白質	56.7g	蛋白質	59g	蛋白質	51.6g
価	脂質	58.3g	脂質	35.8g	脂質	47.3g	脂質	36g	脂質	33.5g	脂質	27.4g	脂質	31.7g
	食塩	7.2g	食塩	8g	食塩	7g	食塩	8g	食塩	8g	食塩	8.1g	食塩	7.2g

	令和03年05月24日(月)		令和03年05月25日(火)		令和03年05月26日(水)		令和03年05月27日(木)		令和03年05月28日(金)		令和03年05月29日(土)		令和03年05月30日(日)	
朝	食パン スプレッド(ブルーベリー) マカロニと大豆チリソース煮 イタリアンサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト		御飯 味噌汁(ナメ・青菜) 鮭の塩焼き キャベツのサウザン和え ジョア		食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ポテトサラダ フルーツ(カテル) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのボン酢和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブrikott) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	
昼	御飯 清汁(花麩・サヤ) フライ盛合わせ つみれと冬瓜の煮物 抹茶ゼリー		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ミカン缶)		御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのサラダ		御飯 味噌汁(里芋・葉) 鶏肉の唐揚げ さつま揚げと蕪の煮物 菜の花の和え物		きつねそば ミートボール フルーツ(マンゴー缶)		御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 かにかま磯辺天 杏仁豆腐		御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭の野菜あんかけ 茄子の煮物 キャベツのからし和え	
おやつ	ドームケーキ		クリームパン		羊羹		スイスロール		ペアクリームワッフル		チョコパン		ソフトサラダ	
夕	炊き込みご飯 清汁(トロ昆布・春菊) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)		御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソテー いちごゼリー		御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの炒め フルーツ(マンゴー缶)		御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜シューマイ 煮豆(うぐいす豆)		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 いんげんと竹輪のマヨ和え		御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 マカロニサラダ	
栄	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1532kcal
養	蛋白質	47.9g	蛋白質	54.3g	蛋白質	63.2g	蛋白質	57.3g	蛋白質	61.6g	蛋白質	57.2g	蛋白質	58.8g
価	脂質	33.9g	脂質	23.6g	脂質	33.9g	脂質	44g	脂質	37.7g	脂質	30.4g	脂質	46.1g
	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	8g	食塩	7.3g	食塩	8.1g	食塩	7.8g	食塩	8.1g

