

	令和05年05月01日(月)	令和05年05月02日(火)	令和05年05月03日(水)	令和05年05月04日(木)	令和05年05月05日(金)	令和05年05月06日(土)	令和05年05月07日(日)
朝	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ジョア	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(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え 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	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳
昼	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサ	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ごまサラ	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 菜の花の和え物	☆子供の日☆ オムライス / コンソメスープ ハンバーグ・ポテト コーンコールスロー カラメルプリン	きつねそば ミートボール 白菜の辛子和え	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁
おやつ	味噌饅頭	シュークリーム	和のパンケーキ	炭酸饅頭	まがりせんべい	スイスロール	ぼたぼた焼き
夕	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 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 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の柚子味噌がけ マスカットゼリー	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン
栄養価	エネルギー 1514kcal 蛋白質 60g 脂質 45g 食塩 7.6g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 61.3g 脂質 43.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 57.7g 脂質 44.4g 食塩 8g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 63.2g 脂質 43.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 50.5g 脂質 53.9g 食塩 8.3g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 58.8g 脂質 33.5g 食塩 9g	エネルギー 1838kcal 蛋白質 69.6g 脂質 52.2g 食塩 7.6g

	令和05年05月08日(月)	令和05年05月09日(火)	令和05年05月10日(水)	令和05年05月11日(木)	令和05年05月12日(金)	令和05年05月13日(土)	令和05年05月14日(日)
朝	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(マンゴー缶) 牛乳	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	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 ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウザンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア
昼	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	そぼろ丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	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 白菜のナムル	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 中華サラダ	☆母の日☆ 赤飯 / 鯖のキノコあんかけ 味噌汁(サツマ芋・万能) 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え
おやつ	ドームケーキ	紫いも羊羹	チョコパン	レモンケーキ	メロンパン	上用饅頭	おはぎ
夕	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 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(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	御飯 清汁(ツメレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 ピーチゼリー	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー
栄養価	エネルギー 1532kcal 蛋白質 47.4g 脂質 35.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 62.1g 脂質 42.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 52.4g 脂質 32.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 50.3g 脂質 51g 食塩 8g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 61.3g 脂質 46.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 58g 脂質 20g 食塩 7.8g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 64.5g 脂質 38.1g 食塩 8.1g

	令和05年05月15日(月)	令和05年05月16日(火)	令和05年05月17日(水)	令和05年05月18日(木)	令和05年05月19日(金)	令和05年05月20日(土)	令和05年05月21日(日)							
朝	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(カクテル缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア	御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	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(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	たけのご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) ピーチゼリー	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 カラフルサラダ	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・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	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)	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭の菜種焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え							
おやつ	星たべよ	プリン	どら焼き	抹茶ワッフル	そば饅頭	クレープ	フルーチェ							
夕	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 いちごゼリー	いなり寿司 清汁(ツレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄養価	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1395kcal
	蛋白質	60.1g	蛋白質	59.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	53.4g	蛋白質	61.8g	蛋白質	52.9g	蛋白質	56.9g
	脂質	48.3g	脂質	35.4g	脂質	34.9g	脂質	42.7g	脂質	37.6g	脂質	48.8g	脂質	36.5g
	食塩	8.2g	食塩	7.7g	食塩	8.1g	食塩	6.8g	食塩	7.7g	食塩	7.5g	食塩	7.9g

	令和05年05月22日(月)	令和05年05月23日(火)	令和05年05月24日(水)	令和05年05月25日(木)	令和05年05月26日(金)	令和05年05月27日(土)	令和05年05月28日(日)							
朝	食パン スプレッド(アプリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	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	食パン スプレッド(アプリコット) スナッフエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳							
昼	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア							
おやつ	バームロール	かすてら饅頭	ハッピーターン	黒糖饅頭	クリームパン	水まんじゅう	酒まんじゅう							
夕	御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐	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 煮豆(白花豆)							
栄養 価	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1450kcal
	蛋白質	62.5g	蛋白質	48g	蛋白質	62.8g	蛋白質	57.3g	蛋白質	55.3g	蛋白質	60.5g	蛋白質	56.4g
	脂質	43.6g	脂質	41.3g	脂質	41.7g	脂質	37.5g	脂質	38.8g	脂質	45.5g	脂質	30g
	食塩	6.8g	食塩	8.3g	食塩	7.9g	食塩	7.1g	食塩	8.2g	食塩	8.2g	食塩	8.2g

	令和05年05月29日(月)	令和05年05月30日(火)	令和05年05月31日(水)									
朝	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	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 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト									
昼	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え	☆リクエストメニュー☆ 御飯 / すき焼き風 味噌汁(サツマ芋・豆苗) 南瓜の含め煮 春雨サラダ									
おやつ	クリームサンド	ソフトサラダ	京都宇治抹茶ムース									
夕	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 コールスローサラダ いちごプリン	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	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 煮豆(うぐいす豆)									
栄養 価	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1588kcal						
	蛋白質	52g	蛋白質	55.3g	蛋白質	60.6g						
	脂質	39.5g	脂質	42.5g	脂質	47.5g						
	食塩	7.6g	食塩	8.1g	食塩	7.5g						