

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
お昼ごはん	<p>ご飯</p> <p>ミートボールのトマト煮 ミートボール、トマト、しめじ、玉ねぎ、チーズ、人参、ブロッコリー、じゃが芋、グリーンピース</p> <p>グリーンサラダ ハム、卵、レタス、きゅうり、トマト</p>	<p>ご飯</p> <p>野菜の味噌炒め 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、筍、ニラ、にんにく</p> <p>酢の物 ちりめん、きゅうり、大根、人参、かにかまわかめ</p>	<p>筍ご飯 すまし汁 筍、生揚げ、しいたけ、絹ごし豆腐、えのきわかめ、ねぎ</p> <p>はまちの照り焼き 大根おろし はまち 大根</p> <p>ひじきの炒り煮 鶏肉、ひじき、人参、大豆、ちくわ</p>	<p>おにぎり 煮豆 かつおぶりかけ 金時豆</p> <p>梅しそぶっかけそば そば、えび、梅、大葉、卵、しいたけ</p> <p>小松菜と厚揚げの煮浸し 小松菜、揚げ豆腐、しめじ</p>	<p>ご飯 トマトスープ ベーコン、トマト、玉ねぎ、パセリ</p> <p>鶏肉のチーズ焼き 温野菜 鶏肉、チーズ、アスパラガス、赤ピーマン、黄ピーマン</p> <p>ほうれん草のピーナッツ和え ほうれん草、ピーナッツ</p>
	エネルギー 655 Kcal	エネルギー 660 Kcal	エネルギー 699 Kcal	エネルギー 703 Kcal	エネルギー 689 Kcal
	水分 332 g	水分 317 g	水分 222 g	水分 373 g	水分 247 g
	たんぱく質 27.8 g	たんぱく質 33.4 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 40.0 g	たんぱく質 33.4 g
食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.9 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.0 g	
	9	10	11	12	13
お昼ごはん	<p>ご飯 味噌汁 人参、生揚げ、じゃが芋、大根</p> <p>鶏肉の粕漬け焼き 温野菜 鶏肉、酒粕、カリフラワー、いんげん</p> <p>キャベツの粒マスタードサラダ ハム、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、かいわれ</p>	<p>ご当地リレーメニュー</p> <p>野菜のカレー炒め えび、キャベツ、玉ねぎ、人参</p> <p>コーヒー</p>	<p>フィッシュバーガー クロワッサン たら、卵、チーズ、レタス、玉ねぎ</p> <p>野菜のカレー炒め えび、キャベツ、玉ねぎ、人参</p> <p>コーヒー</p>	<p>ご飯 ミネストローネ トマト、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース</p> <p>豚肉のごま焼き 野菜ソテー 豚肉、白ごま、にんにく、京ねぎ、ほうれん草</p> <p>コールスローサラダ キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参</p>	<p>豆ごはん ちりめん、グリーンピース</p> <p>焼きコロッケ 生野菜 合挽肉、じゃが芋、卵、かいわれ、キャベツ、人参</p> <p>海藻サラダ 海藻ミックス、ツナ、きゅうり、大根、サニーレタス</p>
	エネルギー 668 Kcal	エネルギー 666 Kcal	エネルギー 727 Kcal	エネルギー 720 Kcal	エネルギー 677 Kcal
	水分 326 g	水分 380 g	水分 257 g	水分 308 g	水分 258 g
	たんぱく質 43.4 g	たんぱく質 35.2 g	たんぱく質 34.0 g	たんぱく質 30.4 g	たんぱく質 30.4 g
食塩相当量 4.5 g	食塩相当量 4.0 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.5 g	
	16	17	18	19	20
お昼ごはん	<p>ポークカレー 豚肉、じゃが芋、しめじ、人参、玉ねぎ、らっきょ、福神漬</p> <p>コールスロー キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参</p> <p>野菜ジュース</p>	<p>ご飯</p> <p>えび団子とチンゲン菜のスープ えび、はんぺん、チンゲン菜、卵、木綿豆腐、水菜、かにかま</p> <p>豚バラれんこん 豚肉、れんこん、人参</p>	<p>ご飯</p> <p>とんかつ 生野菜 豚肉、卵、キャベツ、青ピーマン</p> <p>シーザーサラダ ハム、レタス、赤玉ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、クルトン</p>	<p>ご飯 なめこ汁 なめこ、玉ねぎ、生揚げ</p> <p>さばの生姜煮 さば、木綿豆腐、生姜、かいわれ</p> <p>和風サラダ しらす、もやし、大根、人参、レタス</p>	<p>ご飯 みかんゼリー ボンジューズ、みかん</p> <p>鶏肉のヨーグルト 漬け焼き 添え野菜 鶏肉、ヨーグルト、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン</p> <p>焼き茄子 茄子、かつお節</p>
	エネルギー 713 Kcal	エネルギー 650 Kcal	エネルギー 748 Kcal	エネルギー 697 Kcal	エネルギー 675 Kcal
	水分 419 g	水分 344 g	水分 214 g	水分 309 g	水分 367 g
	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 32.5 g	たんぱく質 31.6 g	たんぱく質 43.9 g	たんぱく質 31.7 g
食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.6 g	
	23	24	25	26	27
お昼ごはん	<p>ご飯 玉子スープ 卵、ねぎ</p> <p>麻婆春雨 合挽肉、春雨、にんにく、しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、青ピーマン、生姜</p> <p>蒸し餃子 添え野菜 餃子 カリフラワー</p>	<p>ご飯 けんちん汁 鶏肉、絹ごし豆腐、大根、人参</p> <p>あじの塩焼き 大根おろし あじ 大根</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋、ベーコン、きゅうり、玉ねぎ、卵</p>	<p>セレクトメニュー</p> <p>～スパゲッティ編～ 炒り卵サラダ じゃが芋のポタージュ ミートスパゲティ たらこスパゲティ</p>	<p>ご飯</p> <p>チキン南蛮 添え野菜 鶏肉、玉ねぎ、卵、かいわれ、サニーレタス</p> <p>ツナサラダ ツナ、大根、玉ねぎ、トマト、きゅうり</p>	<p>四色丼 すまし汁 鮭、鶏肉、卵、グリーンピース、絹ごし豆腐、まいたけ、わかめ</p> <p>もずく酢 もずく、ちりめん、かにかま、きゅうり</p> <p>フルーツ和え みかん、パイナップル、桃</p>
	エネルギー 728 Kcal	エネルギー 650 Kcal	エネルギー 736 681 Kcal	エネルギー 750 Kcal	エネルギー 631 Kcal
	水分 247 g	水分 303 g	水分 265 227 g	水分 272 g	水分 265 g
	たんぱく質 26.3 g	たんぱく質 36.7 g	たんぱく質 29.6 31.3 g	たんぱく質 40.6 g	たんぱく質 33.9 g
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 4.6 4.1 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.9 g	
お昼ごはん	<p>しらすトースト こしあんパン しらす、大葉、のり、チーズ</p> <p>豆腐サラダ 木綿豆腐、レタス、トマト、きゅうり、かいわれ</p> <p>コーンスープ 牛乳、パセリ</p>	<p>ご飯</p> <p>黒酢の酢豚 豚肉、生姜、きくらげ、パイナップル、玉ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく</p> <p>春巻き 添え野菜 春巻き サニーレタス</p>	<p>5月10日(火) 5月25日(水)</p> <p>ご当地リレーメニュー セレクトメニューを始めます!!</p> <p>岩手県</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆盛岡冷麺 ☆北上コロッケ ☆さんまのつみれ汁   		<p>『スパゲッティ』を選んで頂きました。</p>
	エネルギー 688 Kcal	エネルギー 716 Kcal			
	水分 354 g	水分 269 g			
	たんぱく質 35.3 g	たんぱく質 22.2 g			
食塩相当量 4.3 g	食塩相当量 2.9 g				