

| 1 (月) | | 2 (火) | | 3 (水) | | 4 (木) | | 5 (金) | | 6 (土) | | 7 (日) | | |
|--------|--|---|---|------------------|---|------------------|---|------------------|--|------------------|--|------------------|---|------------------|
| 朝食 | ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ さつまいも ねぎ) いわしの佃煮 カニカマ きんとき煮豆 | エネルギー 483kcal | プチパン あんパン オムレツと温野菜 (ブロッコリー) コーンスープ (コーンクリーム 牛乳) ジョア | エネルギー 732kcal | テーブルロール 黒糖ロール ハムエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー チーズ | エネルギー 507kcal | ご飯 みそ汁 (油あげ にんじん 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 ソーセージ 小魚佃煮 味付けのり | エネルギー 504kcal | ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん わかめ ねぎ) さつま揚げ 小魚佃煮 べったら漬 | エネルギー 423kcal | ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 明太子 じゃこ天 しば漬 納豆 | エネルギー 477kcal | ホットケーキ ヨーグルト カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) パン缶 | エネルギー 532kcal |
| 昼食 | ご飯 スクエアバーグと温野菜 (ズッキーニ にんじん) ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ) | エネルギー 879kcal | ゆかりご飯 (米 ゆかり) あじフライと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン かいわれ) 小松菜のおかか和え (かつおぶし 小松菜 にんじん しめじ) | エネルギー 709kcal | ラーメン (中華めん 焼き豚 もやし ねぎ) 肉しゅうまいと温野菜 (アスパラ) チョレギサラダ (のり ごま 大根 レタス きゅうり) | エネルギー 520kcal | ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) 五目煮豆 (大豆 鶏肉 にんじん こんにゃく ごぼう 昆布 干しいたけ) | エネルギー 798kcal | 大豆入りそばろカレー (米 押し麦 合挽 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬 らっきょう) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根) 牛乳 (低脂肪乳) りんごゼリー | エネルギー 952kcal | ご飯 スパイシーチキンと温野菜 (ズッキーニ にんじん) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう) | エネルギー 725kcal | そばめし (米 めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン) いかリングフライと温野菜 (サニーレタス) コンソメスープ (キャベツ 干しエビ 玉ねぎ にんじん パセリ) | エネルギー 813kcal |
| 夕食 | ご飯 けんちん汁 (豆腐 油あげ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ) さばのごま焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) 高野豆腐の玉子とじ (卵 干エビ にんじん 干しいたけ みつば) | エネルギー 717kcal | ご飯 鶏肉のマヨポン炒めと温野菜 (■スナッフえんどう じゃがいも) 三色和え (ごま ハム もやし きゅうり) | エネルギー 834kcal | ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ ■グリーンピース) 小松菜のピーナッツ和え (ピーナッツ ちくわ 小松菜 にんじん もやし) | エネルギー 651kcal | ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 ニラ もやし にんじん キャベツ) 焼きぎょうざと温野菜 (ズッキーニ) | エネルギー 756kcal | ご飯 豚肉の塩麹焼きと温野菜 (アスパラ なす) にんじんシリシリ (卵 ごま にんじん いんげん) | エネルギー 857kcal | ご飯 さわらの西京焼きと温野菜 (さつまいも ■アスパラ) ひじき豆腐 (鶏肉 豆腐 にんじん ひじき グリンピース) | エネルギー 740kcal | ご飯 煮豚と温野菜 (じゃがいも ■アスパラ) きゅうりとツナの酢の物 (ツナ きゅうり 大根 にんじん わかめ) | エネルギー 802kcal |
| 8 (月) | | 9 (火) | | 10 (水) | | 11 (木) | | 12 (金) | | 13 (土) | | 14 (日) | | |
| 朝食 | ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ソーセージ 高野煮 三色煮豆 ぶりかけ | エネルギー 487kcal | テーブルロール ジャムパン しらすくランブル (卵 しらす ねぎ レタス) 牛乳 | エネルギー 661kcal | ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 塩さけ ちくわ 漬物 のり佃煮 | エネルギー 458kcal | テーブルロール メロンパン 野菜ソテー (ハム キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ) レモンティー | エネルギー 478kcal | お茶漬 塩さけ かまぼこ たくあん ヤクルト | エネルギー 495kcal | プチパン クリームパン オムレツと温野菜 (ブロッコリー) ミルクポトフ (牛乳 ワインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ) オレンジ | エネルギー 580kcal | ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ えのき ねぎ) じゃこ天 昆布佃煮 ハリハリ漬 | エネルギー 530kcal |
| 昼食 | ご飯 さけのパン粉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 筑前煮 (鶏肉 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん) | エネルギー 744kcal | ご飯 キウイフルーツ ★オーロラソースのチキン南 蛮 (鶏肉 レタス 玉ねぎ ピーマン にんじん) 小松菜のお浸し (かまぼこ 小松菜 にんじん もやし) | エネルギー 815kcal | ■豆ご飯 (ご飯 豆 ちりめん) にゅうめん (にゅうめん かまぼこ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろ し 切干大根の炒り煮 (干エビ 油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ グリンピース) | エネルギー 713kcal | ご飯 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ まいたけ) スパサラダ (スバグティアー ハム にんじん きゅうり) | エネルギー 842kcal | 陽班リクエスト | エネルギー 843kcal | ご飯 すまし汁 (わかめ ぶ ねぎ) さばのみそ焼きと温野菜 (黒ごま さつまいも) 白和え (豆腐 にんじん こんにゃく みつば 干しいたけ) | エネルギー 764kcal | 中華丼 (米 豚肉 えび いか たけのこ 白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ ピーマン) しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー) たまごスープ (卵 わかめ ねぎ) | エネルギー 740kcal |
| 夕食 | ご飯 豚肉のガーリック焼きと温野 菜 (ズッキーニ かぼちゃ) マカロニの粒マスタードサラ ダ (マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり) | エネルギー 885kcal | ご飯 さばのカレー醤油焼きと温野 菜 (じゃがいも いんげん) ビーフンソテー (豚肉 ビーフン 玉ねぎ キャベツ にんじん) | エネルギー 731kcal | ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ はくさい たけのこ ピーマン 玉ねぎ にんじん) ツナとかぼちゃの塩昆布あえ (ツナ かぼちゃ ミニトマト かいわれ 塩昆布) | エネルギー 632kcal | ご飯 クリームシチュー (鶏肉 牛乳 玉ねぎ じゃがいも にんじん ブロッコリー) かいわれサラダ (干えび きゅうり かいわれ わかめ) | エネルギー 728kcal | ご飯 ポークチャップと温野菜 (ズッキーニ さつまいも) ひじきの炒り煮 (鶏肉 大豆 干えび 油あげ ひじき にんじん) | エネルギー 743kcal | ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜) ヨーグルト和え (ヨーグルト きゅうり りんご セロリ 干ぶどう) | エネルギー 684kcal | ご飯 さわらの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 小松菜のおかか和え (かつおぶし 小松菜 にんじん しめじ) | エネルギー 712kcal |
| 15 (月) | | <p>■旬の食材</p> <p>アスパラ グリンピース きぬさや かわちばんかん</p>     <p>かつお そら豆 なら スナッフえんどう</p>     <p>●5月12日(金)陽班リクエスト 焼きカレー 豆腐と鶏肉のナゲット そら豆のポテトサラダ マンゴープリン</p>     <p>★新メニュー 5月 9日昼食オーロラソースのチキン南蛮 5月17日昼食のり塩ポテト 5月21日昼食ショウロンボウ 5月23日昼食とりチリ</p>   | | | | | | | | | | | | |

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。