

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)				
	朝食	テーブルロール あんパン オムレツと温野菜 (フロッコリー)	エネルギー 608kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ) いわし佃煮 カニカマ きんとき煮豆	エネルギー 462kcal	メープルフラワー ツイスト ペンネソテー (パンネ 玉ねぎ ビーマン ウィンナー) コーヒー チーズ	エネルギー 606kcal	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 味付のり	エネルギー 504kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ん) 明太子 じゃこ天 奈良漬け 納豆	エネルギー 484kcal			
	昼食	ご飯 鶏肉のレモン風味焼きと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ 大根) れんこんのオイマヨ和え (■スナップえんどう れんこん ハム)	エネルギー 784kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) あじフライのタルタルソース かけと生野菜 (キャベツ 赤ビーマン かいわれ)	エネルギー 714kcal	焼うどん (うどん 豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ かつおぶし) 肉じゃが (牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース) 小松菜のごまマヨ和え (小松菜 にんじん ちくわ ごま)	エネルギー 610kcal	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 833kcal	大豆入りそぼろカレー (米 押し麦 合挽 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん) チョレギサラダ (のり ごま 大根 レタス きゅうり) 牛乳 (低脂肪乳) りんごゼリー	エネルギー 823kcal			
	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 もやしのザーサイ和え (ザーサイ もやし ちんげん菜)	エネルギー 649kcal	ご飯 鶏肉のマヨポン炒めと温野菜 (■スナップえんどう じゃがいも) 豆腐サラダ (豆腐 ちりめん レタス かいわれ ミントマト)	エネルギー 822kcal	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 ビーマン 京ねぎ キャベツ) ハンサンスー (きゅうり ハム 春雨 卵)	エネルギー 815kcal	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ (すずき 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 773kcal	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 ツナ ごま にんじん いんげん)	エネルギー 760kcal			
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ さつまいも ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ たくあん ヤクルト	エネルギー 495kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ウィンナー 高野煮 三色煮豆 ぶりかけ	エネルギー 503kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 ちくわ たくあん ミルミル	エネルギー 492kcal	テーブルロール メロンパン 野菜ソテー (ハム キャベツ ビーマン にんじん 玉ねぎ) レモンティー	エネルギー 478kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん わかめ ねぎ) いわし佃煮 カニカマ べつたら漬け	エネルギー 489kcal	ピザトースト (パン チーズ ベーコン 玉ねぎ ビーマン) 黒糖パン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) みかん缶	エネルギー 541kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ えのき ねぎ) 野菜天 昆布佃煮 ハリハリ漬け	エネルギー 410kcal
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) ポークビーンズ (豚肉 大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 778kcal	麦ご飯 (米 押し麦) オーロラソースのチキン南蛮 (鶏肉 レタス 玉ねぎ ビーマン 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 816kcal	陽班リクエスト	エネルギー 888kcal	■豆ご飯 (ご飯 ■ぶんどろ豆 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	ハンバーガー ツナロール (パン ツナ きゅうり) ナゲットと温野菜 (にんじん) りんごジュース コーヒーゼリー	エネルギー 947kcal	えびピラフ (米 えび 玉ねぎ ミックスベジタブル) トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ) コンソメスープ (キャベツ ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ)	エネルギー 711kcal	ご飯 まいたけスープ (まいたけ 青梗菜) 豚肉のつけ焼きと温野菜 (じゃがいも 明太子 フロッコリー) シューマイ	エネルギー 804kcal
夕食	ご飯 豚肉のガーリック焼きと温野菜 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 719kcal	ご飯 さばのカレー醤油焼きと温野菜 菜 (じゃがいも いんげん) ビーフソテー (豚肉 ビーフン 玉ねぎ キャベツ にんじん)	エネルギー 747kcal	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 ビーマン 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 ミントマト かいわれ 塩昆布)	エネルギー 730kcal	クリームシチュー (鶏肉 牛乳 玉ねぎ じゃがいも にんじん フロッコリー) 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 760kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (ズッキーニ さつまいも) ひじきサラダ (ひじき ツナ ほうれん草 にんじん レタス きゅうり)	エネルギー 858kcal	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き と温野菜 (アスパラ にんじん) ごぼうサラダ (ごま ごぼう 大根 かいわれ カニカマ)	エネルギー 777kcal	麦ご飯 (米 押し麦) さけのタルタル焼きと温野菜 (かぼちゃ なす) 揚げ豆腐の野菜あんかけ (揚げ豆腐 玉ねぎ 干しいたけ パプリカ ビーマン)	エネルギー 935kcal
13 (月)		14 (火)		15 (水)		●5月12日(金)陽班リクエスト ご飯 ミックスフライ(えび・豚ヒレ)と生野菜 ポテトサラダ ケーキ コーヒー     								
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ ん 玉ねぎ) ウィンナー かまぼこ 奈良漬け ヤクルトハーフ	エネルギー 491kcal	テーブルロール セサミパン ハムエッグと生野菜 (レタス ミントマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 584kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 焼さけ ちくわ 白菜漬け のり佃煮	エネルギー 441kcal	■旬の食材 かつお							
昼食	ご飯 チンジャオロースー (牛肉 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ 玉ねぎ) 焼きぎょうざ	エネルギー 663kcal	ご飯 えびマヨと生野菜 (キャベツ かいわれ 赤玉ねぎ) 豚バラれんこん (豚肉 ごま れんこん にんじん ねぎ)	エネルギー 688kcal	ご飯 ささみフライと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ サニーレタス) のり塩ポテト (青のり じゃがいも 玉ねぎ)	エネルギー 726kcal	玉ねぎ							
夕食	麦ご飯 (米 押し麦) あじの南蛮漬け (あじ きゅうり にんじん 玉ねぎ) キャベツのくるみ和え (キャベツ もやし ちりめん くるみ)	エネルギー 713kcal	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜 (ズッキーニ かぼちゃ) もやしときのこのポン酢和え (かまぼこ もやし えのき みつば にんじん)	エネルギー 710kcal	ご飯 たらのムニエルと温野菜 (じゃがいも ビーマン) キッシュ (卵 チーズ 生クリーム 玉ねぎ パプリカ)	エネルギー 776kcal	スナップえんどう							
						ぶんどろ豆								
						そらまめ								
						にら								

※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。