



5月月間献立表 (3食常食)



	月	火	水	木	金	土	日
朝食					アンサンブルエッグ ウィンナー うずら豆	鶏肉と大根の旨煮(葉大根あん) しらすといんげんのボン酢和え ふきと京揚げの山椒煮	国産ひきわり納豆味付300g 五目厚焼き玉子 吹き寄せ煮
昼食					はまちの柚子味噌煮 金平れんこん 鶏団子の炒め煮 切り昆布の煮物	スパイシーチキン ベビーコーンのバターソテー 温野菜サラダ(バジル風味) ハム入り炒り玉子	さわらのバジルソース 花形人参の旨煮 大根のそぼろあん ほうれん草のごま和え
夕食					まるやかキムチ煮 絹ごし揚げのオイスターあん ほうれん草の磯和え しその実漬	アブラカレイの醤油照焼き 味付けミニアスパラ 根菜と豚ばら肉の煮物 五目白和え	豚肉とくずし豆腐の煮物 かぼちゃのいとこ煮 ちくわとピーマンのきんぴら ちりめん昆布
	4	5	6	7	8	9	行事食 10 母の日特別献立
朝食	さばの塩焼S ずいきと油揚げの煮物 なめこおろし(白醤油仕立て)	ツナオムレツ スパゲッティソテー ジャーマンポト(キタアカリ使用)	豚肉ときのこの炊き合わせ ふきのおかか和え キャベツ漬	国産ひきわり納豆味付300g チンゲン菜とハムの炒め 揚げ茄子のおろし煮	肉団子と飛龍頭の野菜あんかけ 野菜の炊き合わせ 茄子しそ風味	トマトオムレツ ロースハム(ハーフ) ブロッコリーのかにあん	お煮しめ 炒り豆腐 いんげんの胡麻和え
昼食	照焼きハンバーグ ブロッコリーのお浸し マカロニマトソース ちくわとわかめの酢の物	春雨と豚肉の炒め煮 あさりと野菜の蒸し煮 ほうれん草のお浸し おかか昆布	ホキの粕味噌焼き 椎茸のだし煮 牛肉と白菜の炊き合わせ 玉ねぎと若布の甘酢和え	ぶた肉じゃが 大粒シウマイ 穂先筈とわらびの炊き合わせ カリフラワーと人参のマリネ	あじの煮付け カリフラワーの土佐和え 里芋の野菜あんかけ しっとりうの花	回鍋肉 鶏肉とじゃが芋の中華炒め ほうれん草の中華風お浸し こんぶ豆	さばのたまり醤油焼き おくらのおかか和え 豚挽肉と春雨の和風炒め煮 小松菜とじゃこの紫蘇和え 花斗六豆
夕食	海鮮八宝菜 三色白和え キャベツと蒸し鶏マスタード和え ちりめんひじき山椒	さんまのトマト煮 お肉風大豆たんぱくの五目炒め 菜の花の黒胡麻和え 拍子切り青菜大根	鶏つくねと大根の煮物 揚げ豆腐の野菜あんかけ おさつサラダ 昆布と山椒の佃煮	海老のチリソース ミモザ風春雨サラダ 館かけがなんも しじみのしぐれ煮	照焼きチキン ふき煮 野菜入り炒り玉子 切干大根煮	たらの西京焼き 人参といんげんの煮物 くずし豆腐の五目煮 紅白なます	彩り麻婆茄子 かぼちゃの煮物 カニカマサラダ 角切昆布
	エネルギー 171kcal 蛋白質 7.6g 脂質 9.4g 炭水化物 14.2g ナトリウム 667mg 食塩 1.8g	エネルギー 232kcal 蛋白質 9.6g 脂質 9.8g 炭水化物 25.8g ナトリウム 927mg 食塩 2.3g	エネルギー 219kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.9g 炭水化物 16.1g ナトリウム 853mg 食塩 2.1g	エネルギー 219kcal 蛋白質 7.5g 脂質 9.1g 炭水化物 26.4g ナトリウム 623mg 食塩 1.7g	エネルギー 244kcal 蛋白質 6.6g 脂質 11g 炭水化物 29g ナトリウム 873mg 食塩 2.2g	エネルギー 229kcal 蛋白質 13.1g 脂質 14.8g 炭水化物 8.8g ナトリウム 591mg 食塩 1.6g	エネルギー 92kcal 蛋白質 9.9g 脂質 1g 炭水化物 10.5g ナトリウム 568mg 食塩 1.5g
	エネルギー 536kcal 蛋白質 24g 脂質 29g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2063mg 食塩 5.4g	エネルギー 571kcal 蛋白質 27.7g 脂質 29.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 2267mg 食塩 5.6g	エネルギー 411kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.7g 炭水化物 41g ナトリウム 1490mg 食塩 4g	エネルギー 623kcal 蛋白質 23.6g 脂質 29.5g 炭水化物 65.2g ナトリウム 2084mg 食塩 5.2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 31.3g 脂質 25.3g 炭水化物 32.8g ナトリウム 1712mg 食塩 4.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 30.4g 脂質 16g 炭水化物 38.8g ナトリウム 1772mg 食塩 4.6g	エネルギー 611kcal 蛋白質 20.6g 脂質 32.8g 炭水化物 60.9g ナトリウム 1483mg 食塩 3.9g

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	鶏肉と大根の旨煮(葉大根あん) じゃこ茄子 きゅうりの醤油漬	三角厚揚げと豚肉の含め煮 焼きビーフン あみの甘露煮	チキンピカタ 菜の花と筍のペペロンチーノ うずら豆	あじの塩焼S チンゲン菜の胡麻和え 味付けとろろ	国産ひきわり納豆味付300g だし巻き玉子 里芋の鶏そぼろあん	鶏団子の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 金時豆	アンサンブルエッグ ウィンナー 蓮根サラダ
	エネルギー 98kcal 蛋白質 3.6g 脂質 5.2g 炭水化物 9.1g ナトリウム 547mg 食塩 1.4g	エネルギー 136kcal 蛋白質 5.1g 脂質 8.7g 炭水化物 8.9g ナトリウム 210mg 食塩 0.5g	エネルギー 156kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5.3g 炭水化物 18.5g ナトリウム 279mg 食塩 0.7g	エネルギー 95kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.7g 炭水化物 7.2g ナトリウム 585mg 食塩 1.5g	エネルギー 204kcal 蛋白質 11.4g 脂質 8.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 493mg 食塩 1.3g	エネルギー 100kcal 蛋白質 4.2g 脂質 2.4g 炭水化物 17g ナトリウム 241mg 食塩 0.7g	エネルギー 228kcal 蛋白質 7.8g 脂質 15.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 536mg 食塩 1.4g
昼食	天ぷら盛り合わせ 天つゆ(ストレートタイプ) チンゲン菜と豚肉の炒め 切り昆布の煮物 白菜漬	肉団子の甘酢あん 温野菜サラダ(バジル風味) ミニがんといんげんの含め煮 きやらぶき	ぶりの照焼き 金平れんこん 高野豆腐の煮物 小松菜と平茸の和え物	厚揚げの和風炒め 鶏南蛮煮 ひじきと豆のサラダ 大根風味漬	さばの柚子味噌焼き 味付け絹さや 肉野菜炒め キノコと玉ねぎのソテー	和風豆腐ハンバーグ ベビーコーンのバターソテー ブロッコリーの彩りあん 人参とコーンの和え物	グリルチキン ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 たけのこの土佐煮 ひじき豆
	エネルギー 255kcal 蛋白質 5.2g 脂質 16.2g 炭水化物 23.5g ナトリウム 1143mg 食塩 2.9g	エネルギー 208kcal 蛋白質 7.8g 脂質 10.7g 炭水化物 20.2g ナトリウム 812mg 食塩 2g	エネルギー 172kcal 蛋白質 13.3g 脂質 9.2g 炭水化物 8.1g ナトリウム 462mg 食塩 1.2g	エネルギー 158kcal 蛋白質 5.4g 脂質 8.7g 炭水化物 14.4g ナトリウム 716mg 食塩 1.9g	エネルギー 223kcal 蛋白質 10.2g 脂質 16g 炭水化物 8.3g ナトリウム 445mg 食塩 1.2g	エネルギー 246kcal 蛋白質 10g 脂質 13.6g 炭水化物 20.4g ナトリウム 770mg 食塩 1.9g	エネルギー 193kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.1g 炭水化物 16.2g ナトリウム 711mg 食塩 1.8g
夕食	豚肉のみそ漬焼き 味付けミニアスパラ 野菜真丈 ほうれん草と舞茸の和え物	いわしの梅じそ煮 花形人参の旨煮 茄子とおくらの煮浸し えんどう豆の卵和え	ポークストロガノフ かぼちゃのいとこ煮 マカロニのゆず風味サラダ 拍子切りさくら大根	鮭つみれの中華野菜あん ハム入り炒り玉子 わかめと玉ねぎのナムル しそ昆布	豚の生姜焼き 餡かけがんと 菜花のお浸し ちりめん昆布	チンジャオロース 吹き寄せ煮 小松菜と平茸のピーナッツ和え 刻み茄子漬	さんまと根菜煮 豚肉と切干大根の豆板醤炒め 菜花のからし和え しその実漬
	エネルギー 204kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.9g 炭水化物 20.3g ナトリウム 811mg 食塩 2g	エネルギー 193kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11.1g 炭水化物 9.5g ナトリウム 557mg 食塩 1.3g	エネルギー 286kcal 蛋白質 7.7g 脂質 15.7g 炭水化物 27.8g ナトリウム 1112mg 食塩 2.8g	エネルギー 163kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.5g 炭水化物 15g ナトリウム 875mg 食塩 2.1g	エネルギー 224kcal 蛋白質 8.5g 脂質 12.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 809mg 食塩 2g	エネルギー 122kcal 蛋白質 5.9g 脂質 4.7g 炭水化物 15.5g ナトリウム 911mg 食塩 1.5g	エネルギー 227kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.5g 炭水化物 14g ナトリウム 633mg 食塩 1.6g
	エネルギー 557kcal 蛋白質 21g 脂質 29.3g 炭水化物 52.9g ナトリウム 2501mg 食塩 6.3g	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.3g 脂質 30.5g 炭水化物 38.6g ナトリウム 1579mg 食塩 3.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 30.1g 脂質 30.2g 炭水化物 54.4g ナトリウム 1853mg 食塩 4.7g	エネルギー 416kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.9g 炭水化物 36.6g ナトリウム 2176mg 食塩 5.5g	エネルギー 651kcal 蛋白質 30.1g 脂質 37.2g 炭水化物 47g ナトリウム 1747mg 食塩 4.5g	エネルギー 468kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20.7g 炭水化物 52.9g ナトリウム 1922mg 食塩 4.1g	エネルギー 648kcal 蛋白質 31.5g 脂質 39.4g 炭水化物 43.6g ナトリウム 1880mg 食塩 4.8g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	豚挽肉と春雨の和風炒め煮 ソーセージと玉ねぎの炒め ジャーマンポト(キタアカリ使用)	国産ひきわり納豆味付300g お煮しめ ちくわとわかめの酢の物	SM目玉焼まるオムレツP チリコンカン(豆のトマト煮込み) 菜の花の黒胡麻和え	肉団子と飛龍頭の野菜あんかけ 茄子の田楽風 昆布と山椒の佃煮	さばの塩焼S 切干大根煮 高菜漬	豚肉とこの炊き合わせ ふきのおかか和え 花斗六豆	ツナオムレツ マカロニマトソース カリフラワーと人参のマリネ
	エネルギー 144kcal 蛋白質 4.2g 脂質 4.8g 炭水化物 21.3g ナトリウム 406mg 食塩 1g	エネルギー 111kcal 蛋白質 6.9g 脂質 3.4g 炭水化物 14.1g ナトリウム 341mg 食塩 0.9g	エネルギー 85kcal 蛋白質 6.5g 脂質 3.9g 炭水化物 11.8g ナトリウム 406mg 食塩 0.9g	エネルギー 114kcal 蛋白質 3.4g 脂質 5.6g 炭水化物 12.8g ナトリウム 474mg 食塩 1.3g	エネルギー 161kcal 蛋白質 7.5g 脂質 11.5g 炭水化物 5.5g ナトリウム 463mg 食塩 1.2g	エネルギー 145kcal 蛋白質 5.1g 脂質 6.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 359mg 食塩 1g	エネルギー 163kcal 蛋白質 8.1g 脂質 8.3g 炭水化物 13.4g ナトリウム 498mg 食塩 1.2g
昼食	メバルの西京焼き おくらのおかか和え 大粒シュウマイ 小松菜とじゃこの紫蘇和え	ポークメンチカツ スパゲッティソース キャベツと蒸し鶏マスタード和え チンゲン菜とハムの炒め	鶏肉と根菜の香味ソース 穂先筍とわらびの炊き合わせ いんげんの生姜醤油和え おかか昆布	あじの南蛮漬け 炒り豆腐 ほうれん草の中華風お浸し 刻み野沢菜漬	菜の花と豚肉の塩炒め 野菜の炊き合わせ ずいきと油揚げの煮物 拍子切り青菜大根	麻婆豆腐 中華春雨 おくらとひじきの和え物 茄子しそ風味	ホキの粕味噌焼き 人参といんげんの煮物 牛肉と白菜の炊き合わせ 玉ねぎと若布の甘酢和え
	エネルギー 206kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.3g 炭水化物 14.7g ナトリウム 710mg 食塩 1.8g	エネルギー 318kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.7g 炭水化物 32.5g ナトリウム 681mg 食塩 1.4g	エネルギー 221kcal 蛋白質 13.6g 脂質 10.2g 炭水化物 18.4g ナトリウム 636mg 食塩 1.6g	エネルギー 137kcal 蛋白質 9.4g 脂質 6g 炭水化物 11.5g ナトリウム 599mg 食塩 1.6g	エネルギー 220kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.1g 炭水化物 11.2g ナトリウム 492mg 食塩 1.3g	エネルギー 156kcal 蛋白質 5.1g 脂質 7.4g 炭水化物 17.4g ナトリウム 868mg 食塩 2.8g	エネルギー 105kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2g 炭水化物 11.7g ナトリウム 437mg 食塩 1.1g
夕食	揚げ鶏と彩野菜のオイスター炒め お肉風大豆たんぱくの五目炒め ほうれん草とコーンの和え物 柚子わかめ	ふくろ茸とじゃが芋のそぼろ炒め 野菜入り炒り玉子 3色ナムル ちりめんひじき山椒	さわらの幽庵焼き カリフラワーの土佐和え 揚げ豆腐の野菜あんかけ おさつサラダ	豚バラ肉のおろしポン酢 あさりと野菜の蒸し煮 ミモザ風春雨サラダ キャベツ漬	チキンのトマト煮 さつま芋のオレンジ煮 キャベツと人参のソテー 角切昆布	もうかのしょうが煮 ブロッコリーのおひたし 治部煮風 柚子入り5種なます	さつま芋と鶏肉の煮物 くずし豆腐の五目煮 ごぼうのきんぴら こんぶ豆
	エネルギー 246kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 炭水化物 19.9g ナトリウム 1020mg 食塩 2.7g	エネルギー 198kcal 蛋白質 8.1g 脂質 9.8g 炭水化物 18.8g ナトリウム 633mg 食塩 1.7g	エネルギー 224kcal 蛋白質 13.3g 脂質 10.1g 炭水化物 18.9g ナトリウム 392mg 食塩 1.1g	エネルギー 230kcal 蛋白質 8.7g 脂質 13.8g 炭水化物 16.8g ナトリウム 750mg 食塩 1.9g	エネルギー 195kcal 蛋白質 10.2g 脂質 9.2g 炭水化物 18.9g ナトリウム 772mg 食塩 2g	エネルギー 118kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4g 炭水化物 12.3g ナトリウム 567mg 食塩 1.4g	エネルギー 201kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.9g 炭水化物 25.6g ナトリウム 697mg 食塩 1.8g
	エネルギー 596kcal 蛋白質 34.4g 脂質 27.1g 炭水化物 55.9g ナトリウム 2136mg 食塩 5.5g	エネルギー 627kcal 蛋白質 29.6g 脂質 26.9g 炭水化物 65.4g ナトリウム 1655mg 食塩 4g	エネルギー 530kcal 蛋白質 33.4g 脂質 24.2g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1434mg 食塩 3.6g	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.5g 脂質 25.4g 炭水化物 41.1g ナトリウム 1823mg 食塩 4.8g	エネルギー 576kcal 蛋白質 29.9g 脂質 34.8g 炭水化物 35.6g ナトリウム 1727mg 食塩 4.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.2g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1794mg 食塩 5.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 27.3g 脂質 17.2g 炭水化物 50.7g ナトリウム 1632mg 食塩 4.1g

	25	26	27	28	29	30	31
朝食	鶏肉と大根の旨煮(葉大根あん) ほうれん草のごま和え 味付けとろろ	チキンピカタ 焼きビーフン 玉ねぎと人参のマリネサラダ	あじの塩焼S ほうれん草と舞茸の和え物 刻みたくあん	三角厚揚げと豚肉の含め煮 彩りなます しそ昆布	アンサンブルエッグ ウィンナー うずら豆	鶏団子の炒め煮 しらすといんげんのポン酢和え ひじき豆	国産ひきわり納豆味付300g 五目厚焼き玉子 吹き寄せ煮
	エネルギー 83kcal 蛋白質 4.3g 脂質 2.4g 炭水化物 12.1g ナトリウム 467mg 食塩 1.2g	エネルギー 126kcal 蛋白質 6.6g 脂質 5.5g 炭水化物 11.6g ナトリウム 210mg 食塩 0.6g	エネルギー 80kcal 蛋白質 7.6g 脂質 3.4g 炭水化物 4.9g ナトリウム 511mg 食塩 1.3g	エネルギー 129kcal 蛋白質 5.1g 脂質 7.9g 炭水化物 10.7g ナトリウム 449mg 食塩 1.1g	エネルギー 240kcal 蛋白質 9g 脂質 13.6g 炭水化物 21.1g ナトリウム 423mg 食塩 1.1g	エネルギー 94kcal 蛋白質 5.6g 脂質 3.1g 炭水化物 15.4g ナトリウム 569mg 食塩 1.5g	エネルギー 145kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5.9g 炭水化物 14.7g ナトリウム 364mg 食塩 1g
昼食	豚肉と玉子のとろとろ炒め ブロッコリーの彩りあん 菜花のお浸し 筍と山菜の甘辛煮	さばのカボス麩焼き 味付けいんげん 豚肉と切干大根の豆板醤炒め 小松菜と平茸の和え物	豚肉のオイスター炒め えんどう豆の卵和え ごぼうと人参の胡麻マヨ きゃらぶき	ねぎ入り直火焼き鳥 野菜真丈 おくらと若芽のわさび和え 大根風味漬	アブラカレイの醤油照焼き 味付け絹さや 鶏肉と舞茸の吉野煮 切り昆布の煮物	スパイシーチキン ベビーコーンのバターソテー 温野菜サラダ(フレンチ) ハム入り炒り玉子	さわらのバジルソース 花形人参の旨煮 大根のそぼろあん チンゲン菜の胡麻和え
	エネルギー 168kcal 蛋白質 8.4g 脂質 11.3g 炭水化物 8.7g ナトリウム 372mg 食塩 0.9g	エネルギー 235kcal 蛋白質 11g 脂質 15.6g 炭水化物 11.2g ナトリウム 364mg 食塩 0.9g	エネルギー 207kcal 蛋白質 5.9g 脂質 14.8g 炭水化物 11.5g ナトリウム 555mg 食塩 1.3g	エネルギー 159kcal 蛋白質 12g 脂質 5.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 781mg 食塩 2.1g	エネルギー 107kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.1g 炭水化物 12.7g ナトリウム 772mg 食塩 2g	エネルギー 219kcal 蛋白質 13g 脂質 15.6g 炭水化物 5.2g ナトリウム 487mg 食塩 1.2g	エネルギー 167kcal 蛋白質 12.3g 脂質 10g 炭水化物 5.8g ナトリウム 591mg 食塩 1.5g
夕食	いわしの煮付け 椎茸のだし煮 ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 そら豆の白和え	えびバーグの中華野菜あん 挽肉と野菜のチリソース炒め 京うの花 あみの甘露煮	ポテトコロッケ ベジタブルソテー 茄子ミートソース キャベツとちくわの酢味噌和え	焼き持ちししやもの南蛮漬け 白菜とさつま揚げの煮浸し 小松菜と平茸のピーナッツ和え 金時豆	まろやかキムチ煮 絹ごし揚げのオイスターあん ほうれん草の磯和え しその実漬	はまちの柚子味噌煮 味付けミニアスパラ 根菜と豚ばら肉の煮物 五目白和え	豚肉とくずし豆腐の煮物 かぼちゃのいとこ煮 ちくわとピーマンのきんぴら ちりめん昆布
	エネルギー 210kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.7g 炭水化物 16.3g ナトリウム 642mg 食塩 1.6g	エネルギー 132kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.3g 炭水化物 14.7g ナトリウム 607mg 食塩 1.5g	エネルギー 220kcal 蛋白質 5g 脂質 11.2g 炭水化物 25g ナトリウム 424mg 食塩 1.2g	エネルギー 146kcal 蛋白質 10.1g 脂質 1.9g 炭水化物 16g ナトリウム 470mg 食塩 1.3g	エネルギー 113kcal 蛋白質 5.4g 脂質 5.4g 炭水化物 11.8g ナトリウム 622mg 食塩 1.6g	エネルギー 178kcal 蛋白質 10g 脂質 8.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 506mg 食塩 1.2g	エネルギー 139kcal 蛋白質 6.8g 脂質 4.3g 炭水化物 20.2g ナトリウム 711mg 食塩 1.8g
	エネルギー 461kcal 蛋白質 25.9g 脂質 23.4g 炭水化物 37.1g ナトリウム 1481mg 食塩 3.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 28.7g 脂質 24.4g 炭水化物 37.5g ナトリウム 1181mg 食塩 3g	エネルギー 507kcal 蛋白質 18.5g 脂質 29.4g 炭水化物 41.4g ナトリウム 1490mg 食塩 3.8g	エネルギー 434kcal 蛋白質 27.2g 脂質 15g 炭水化物 43.2g ナトリウム 1700mg 食塩 4.5g	エネルギー 460kcal 蛋白質 25.6g 脂質 25.1g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1817mg 食塩 4.7g	エネルギー 491kcal 蛋白質 28.6g 脂質 27.2g 炭水化物 36g ナトリウム 1562mg 食塩 3.9g	エネルギー 451kcal 蛋白質 28.2g 脂質 20.2g 炭水化物 40.7g ナトリウム 1666mg 食塩 4.3g

※5月10日(日)は行事食「母の日特別献立」です。詳細は、4月15日(水)にまごの手トピックスに、写真付きで掲載いたしますので是非ご覧ください。