



5月月間献立表 (3食3品献立)



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 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 |
| | | | | | 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 70kcal 蛋白質 4.1g 脂質 2.4g 炭水化物 8.3g ナトリウム 344mg 食塩 0.9g | 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 | | | | | はまちの柚子味噌煮 鶏団子の炒め煮 切り昆布の煮物 | スパイシーチキン 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 大根のそぼろあん ほうれん草のごま和え |
| | | | | | エネルギー 186kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.3g 炭水化物 17g ナトリウム 793mg 食塩 1.9g | エネルギー 217kcal 蛋白質 12.6g 脂質 15.8g 炭水化物 4.4g ナトリウム 473mg 食塩 1.1g | エネルギー 180kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.9g 炭水化物 7g ナトリウム 546mg 食塩 1.4g |
| 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 | アブラカレイの醤油照焼き 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 |
| | | | | | エネルギー 108kcal 蛋白質 5.2g 脂質 5.4g 炭水化物 10.4g ナトリウム 453mg 食塩 1.2g | エネルギー 96kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.3g 炭水化物 9.5g ナトリウム 362mg 食塩 1g | エネルギー 124kcal 蛋白質 6.3g 脂質 4.3g 炭水化物 15.8g ナトリウム 466mg 食塩 1.2g |
| 合計 | | | | | エネルギー 534kcal 蛋白質 24.9g 脂質 28.3g 炭水化物 48.5g ナトリウム 1669mg 食塩 4.2g | エネルギー 383kcal 蛋白質 26.3g 脂質 24.5g 炭水化物 22.2g ナトリウム 1179mg 食塩 3g | エネルギー 449kcal 蛋白質 27.9g 脂質 21.1g 炭水化物 37.5g ナトリウム 1376mg 食塩 3.6g |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 行事食 10 母の日特別献立 |
| 朝食 | さばの塩焼き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 スパゲッティーソテー ジャマポテ(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 ハム(ハーフカット) 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 |
| | エネルギー 165kcal 蛋白質 9.4g 脂質 12g 炭水化物 3.2g ナトリウム 676mg 食塩 1.8g | エネルギー 197kcal 蛋白質 8.8g 脂質 9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 394mg 食塩 1g | エネルギー 93kcal 蛋白質 3.9g 脂質 6.6g 炭水化物 4.2g ナトリウム 502mg 食塩 1.4g | エネルギー 119kcal 蛋白質 6.3g 脂質 7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 438mg 食塩 1.2g | エネルギー 112kcal 蛋白質 8.3g 脂質 5.4g 炭水化物 8g ナトリウム 500mg 食塩 1.3g | エネルギー 125kcal 蛋白質 8.8g 脂質 6.7g 炭水化物 7.4g ナトリウム 476mg 食塩 1.3g | エネルギー 94kcal 蛋白質 4.2g 脂質 3.8g 炭水化物 11.6g ナトリウム 383mg 食塩 1g |
| 昼食 | 舞茸ハンバーグ ブロッコリーのお浸し マカロニトマトソース | 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 | ホキの粕味噌焼き 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 大粒シュウマイ ごぼうのきんぴら | あじの煮付け 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 | 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 |
| | エネルギー 201kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.2g 炭水化物 21.7g ナトリウム 675mg 食塩 1.7g | エネルギー 135kcal 蛋白質 5.3g 脂質 6.4g 炭水化物 13.7g ナトリウム 768mg 食塩 1.9g | エネルギー 97kcal 蛋白質 9g 脂質 2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 356mg 食塩 0.9g | エネルギー 266kcal 蛋白質 9.9g 脂質 12.1g 炭水化物 28.6g ナトリウム 680mg 食塩 1.6g | エネルギー 142kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 563mg 食塩 1.5g | エネルギー 161kcal 蛋白質 6.7g 脂質 8.5g 炭水化物 14g ナトリウム 630mg 食塩 1.6g | エネルギー 281kcal 蛋白質 12.1g 脂質 14.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 449mg 食塩 1.3g |
| 夕食 | 海鮮八宝菜 三色白和え 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 | 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 | 海老のテリソース ミモザ風春雨サラダ 館かけがんも | タンドリーチキン 野菜入り炒り玉子 切干大根煮 | ぶりの味噌煮 キャベツと人参のソテー くずし豆腐の五目煮 | 彩り麻婆茄子 大学芋 角切昆布 |
| | エネルギー 110kcal 蛋白質 5.4g 脂質 5g 炭水化物 11.1g ナトリウム 601mg 食塩 1.6g | エネルギー 202kcal 蛋白質 12g 脂質 13.9g 炭水化物 12.1g ナトリウム 657mg 食塩 1.6g | エネルギー 207kcal 蛋白質 7.2g 脂質 9.1g 炭水化物 23.4g ナトリウム 464mg 食塩 1.3g | エネルギー 236kcal 蛋白質 6.4g 脂質 11g 炭水化物 27.5g ナトリウム 789mg 食塩 2g | エネルギー 208kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.5g 炭水化物 8.2g ナトリウム 837mg 食塩 2.2g | エネルギー 181kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.6g 炭水化物 10g ナトリウム 458mg 食塩 1.3g | エネルギー 206kcal 蛋白質 3g 脂質 11.4g 炭水化物 24.4g ナトリウム 514mg 食塩 1.3g |
| 合計 | エネルギー 476kcal 蛋白質 26.6g 脂質 24.2g 炭水化物 36g ナトリウム 1952mg 食塩 5.1g | エネルギー 534kcal 蛋白質 26.1g 脂質 29.3g 炭水化物 45.1g ナトリウム 1819mg 食塩 4.5g | エネルギー 467kcal 蛋白質 21.4g 脂質 24.4g 炭水化物 38.6g ナトリウム 1365mg 食塩 3.7g | エネルギー 621kcal 蛋白質 22.6g 脂質 30.1g 炭水化物 63.8g ナトリウム 1907mg 食塩 4.8g | エネルギー 462kcal 蛋白質 29.4g 脂質 24g 炭水化物 31.1g ナトリウム 1900mg 食塩 5g | エネルギー 467kcal 蛋白質 26.6g 脂質 25.8g 炭水化物 31.4g ナトリウム 1564mg 食塩 4.2g | エネルギー 581kcal 蛋白質 19.3g 脂質 29.3g 炭水化物 62.9g ナトリウム 1346mg 食塩 3.6g |

| | 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 菜の花と豆のパペロンチーノ 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 千草焼 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 ウインナー 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 207kcal 蛋白質 12g 脂質 9.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 520mg 食塩 1.4g | 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 224kcal 蛋白質 7.9g 脂質 15.8g 炭水化物 12g ナトリウム 497mg 食塩 1.3g |
| 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 | 肉団子の甘酢あん かぼちゃのいとこ煮 ミニがんとといんげんの含め煮 切り昆布の煮物 | ぶりの照り焼き 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 | シルバーの葱味噌煮 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 ブロッコリーの彩りあん マカロニのゆず風味サラダ | グリルチキン ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 しその実漬 |
| | エネルギー 252kcal 蛋白質 4.9g 脂質 16.2g 炭水化物 22.8g ナトリウム 983mg 食塩 2.5g | エネルギー 194kcal 蛋白質 8.1g 脂質 7.2g 炭水化物 24g ナトリウム 690mg 食塩 1.8g | エネルギー 185kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.4g 炭水化物 6.5g ナトリウム 416mg 食塩 1.1g | エネルギー 155kcal 蛋白質 5.4g 脂質 8.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 506mg 食塩 1.4g | エネルギー 146kcal 蛋白質 9.9g 脂質 7.8g 炭水化物 8.9g ナトリウム 402mg 食塩 1.3g | エネルギー 226kcal 蛋白質 9.8g 脂質 11.8g 炭水化物 19.7g ナトリウム 699mg 食塩 1.7g | エネルギー 151kcal 蛋白質 9.5g 脂質 9.2g 炭水化物 7.1g ナトリウム 561mg 食塩 1.4g |
| 夕食 | 豚肉のみそ漬焼き 野菜真丈 ほうれん草と舞茸の和え物 | いわしの梅じそ煮 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 温野菜サラダ(バジル風味) 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 | 豚の生姜焼き 館かけがんも 菜花のお浸し | 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 | 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 |
| | エネルギー 201kcal 蛋白質 11.9g 脂質 7.8g 炭水化物 19.8g ナトリウム 795mg 食塩 2g | エネルギー 192kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11.1g 炭水化物 9.2g ナトリウム 541mg 食塩 1.3g | エネルギー 210kcal 蛋白質 4.9g 脂質 15.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 813mg 食塩 2g | エネルギー 153kcal 蛋白質 9.3g 脂質 7.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 675mg 食塩 1.6g | エネルギー 209kcal 蛋白質 8g 脂質 12.9g 炭水化物 13.8g ナトリウム 564mg 食塩 1.4g | エネルギー 114kcal 蛋白質 5.7g 脂質 4.7g 炭水化物 13.6g ナトリウム 796mg 食塩 1.2g | エネルギー 222kcal 蛋白質 10.9g 脂質 13.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 464mg 食塩 1.2g |
| 合計 | エネルギー 551kcal 蛋白質 20.4g 脂質 29.2g 炭水化物 51.7g ナトリウム 2325mg 食塩 5.9g | エネルギー 522kcal 蛋白質 25.6g 脂質 27g 炭水化物 42.1g ナトリウム 1441mg 食塩 3.6g | エネルギー 551kcal 蛋白質 29.2g 脂質 30.8g 炭水化物 38.6g ナトリウム 1508mg 食塩 3.8g | エネルギー 403kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.8g 炭水化物 32.6g ナトリウム 1766mg 食塩 4.5g | エネルギー 562kcal 蛋白質 29.9g 脂質 29.8g 炭水化物 41.4g ナトリウム 1486mg 食塩 4.1g | エネルギー 440kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.9g 炭水化物 50.3g ナトリウム 1736mg 食塩 3.6g | エネルギー 597kcal 蛋白質 28.3g 脂質 38.5g 炭水化物 31.7g ナトリウム 1522mg 食塩 3.9g |
| | 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 ジャーマンポテト(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 茄子のずんだ和え 昆布と山椒の佃煮 | さばの塩焼S 切干大根煮 高菜漬 | 豚肉とときのこの炊き合わせ ふきのおかか和え 花斗六豆 | ツナオムレツ マカロニトマトソース 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 133kcal 蛋白質 3.7g 脂質 8.8g 炭水化物 10g ナトリウム 400mg 食塩 1.1g | 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 大粒シウマイ 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 | 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 | あじの南蛮漬け 炒り豆腐 ほうれん草の中華風お浸し | 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 | 麻婆豆腐 中華春雨 おくらとひじきの和え物 | ホキの粕味噌焼 牛肉と白菜の炊き合わせ こんぶ豆 |
| | エネルギー 200kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 687mg 食塩 1.7g | エネルギー 301kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.7g 炭水化物 31.7g ナトリウム 614mg 食塩 1.2g | エネルギー 201kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 384mg 食塩 1g | エネルギー 134kcal 蛋白質 9.1g 脂質 6g 炭水化物 10.7g ナトリウム 457mg 食塩 1.2g | エネルギー 203kcal 蛋白質 12g 脂質 14.1g 炭水化物 7.2g ナトリウム 296mg 食塩 0.8g | エネルギー 151kcal 蛋白質 4.9g 脂質 7.4g 炭水化物 16.2g ナトリウム 653mg 食塩 2.3g | エネルギー 126kcal 蛋白質 11.9g 脂質 3.7g 炭水化物 11.1g ナトリウム 227mg 食塩 0.6g |
| 夕食 | 揚げ鶏と彩野菜のオムスター炒め 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 | ふくろ草とじゃが芋のそぼろ炒め 野菜入り炒り玉子 3色ナムル | さわらの幽庵焼き 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 ミモザ風春雨サラダ あさりと野菜の蒸し煮 | チキンのトマト煮 さつま芋のオレンジ煮 カニカマサラダ | もろかのしょうが煮 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 |
| | エネルギー 235kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13g 炭水化物 16.9g ナトリウム 723mg 食塩 1.9g | エネルギー 190kcal 蛋白質 7.8g 脂質 9.8g 炭水化物 17g ナトリウム 522mg 食塩 1.4g | エネルギー 218kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 334mg 食塩 1g | エネルギー 226kcal 蛋白質 8.5g 脂質 13.8g 炭水化物 16.1g ナトリウム 607mg 食塩 1.5g | エネルギー 196kcal 蛋白質 10.2g 脂質 10.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 523mg 食塩 1.3g | エネルギー 112kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 506mg 食塩 1.3g | エネルギー 153kcal 蛋白質 6.8g 脂質 5.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 670mg 食塩 1.7g |
| 合計 | エネルギー 579kcal 蛋白質 33.8g 脂質 27.1g 炭水化物 51.7g ナトリウム 1816mg 食塩 4.6g | エネルギー 602kcal 蛋白質 28.1g 脂質 25.9g 炭水化物 62.8g ナトリウム 1477mg 食塩 3.5g | エネルギー 504kcal 蛋白質 31.4g 脂質 24.1g 炭水化物 44.3g ナトリウム 1124mg 食塩 2.9g | エネルギー 493kcal 蛋白質 21.3g 脂質 28.6g 炭水化物 36.8g ナトリウム 1464mg 食塩 3.8g | エネルギー 560kcal 蛋白質 29.7g 脂質 35.8g 炭水化物 27.8g ナトリウム 1282mg 食塩 3.3g | エネルギー 408kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 1518mg 食塩 4.6g | エネルギー 442kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.2g 炭水化物 43.9g ナトリウム 1395mg 食塩 3.5g |

| | 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 | さばのカボス麹焼き 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 | 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 | はまちの柚子味噌煮 鶏肉と舞茸の吉野煮 しその実漬 | スパイシーチキン 温野菜サラダ（フレンチ） きゅうりの醤油漬 | さわらのバジルソース 大根のそぼろあん チンゲン菜の胡麻和え |
| | エネルギー 158kcal 蛋白質 8g 脂質 11g 炭水化物 7g ナトリウム 271mg 食塩 0.6g | エネルギー 225kcal 蛋白質 10.1g 脂質 15.5g 炭水化物 9.5g ナトリウム 317mg 食塩 0.8g | エネルギー 200kcal 蛋白質 5.8g 脂質 14.8g 炭水化物 9.8g ナトリウム 463mg 食塩 1.1g | エネルギー 156kcal 蛋白質 12g 脂質 5.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 571mg 食塩 1.6g | エネルギー 163kcal 蛋白質 10.3g 脂質 7.7g 炭水化物 12.7g ナトリウム 663mg 食塩 1.6g | エネルギー 174kcal 蛋白質 10.5g 脂質 11.6g 炭水化物 6.4g ナトリウム 629mg 食塩 1.6g | エネルギー 166kcal 蛋白質 12.3g 脂質 10g 炭水化物 5.5g ナトリウム 575mg 食塩 1.5g |
| 夕食 | いわしの煮付け 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 | ポテトコロッケ 茄子ミートソース キャベツとちくわの酢味噌和え | 焼子持ちししゃもの南蛮漬け 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 | まろやかキムチ煮 絹ごし揚げのオイスターあん 切り昆布の煮物 | アブラカレイの醤油照焼き 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 黒豆 |
| | エネルギー 208kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.7g 炭水化物 15.8g ナトリウム 633mg 食塩 1.6g | エネルギー 121kcal 蛋白質 10.7g 脂質 3.2g 炭水化物 12.4g ナトリウム 553mg 食塩 1.4g | エネルギー 205kcal 蛋白質 4.4g 脂質 11.1g 炭水化物 22.1g ナトリウム 362mg 食塩 1g | エネルギー 101kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.7g 炭水化物 6.2g ナトリウム 449mg 食塩 1.2g | エネルギー 125kcal 蛋白質 5.6g 脂質 5.8g 炭水化物 15.3g ナトリウム 697mg 食塩 1.8g | エネルギー 96kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.3g 炭水化物 9.5g ナトリウム 362mg 食塩 1g | エネルギー 142kcal 蛋白質 6.7g 脂質 4.5g 炭水化物 20.1g ナトリウム 294mg 食塩 0.8g |
| 合計 | エネルギー 449kcal 蛋白質 25.4g 脂質 23.1g 炭水化物 34.9g ナトリウム 1371mg 食塩 3.4g | エネルギー 472kcal 蛋白質 27.4g 脂質 24.2g 炭水化物 33.5g ナトリウム 1080mg 食塩 2.8g | エネルギー 485kcal 蛋白質 17.8g 脂質 29.3g 炭水化物 36.8g ナトリウム 1336mg 食塩 3.4g | エネルギー 386kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.8g 炭水化物 32.7g ナトリウム 1469mg 食塩 3.9g | エネルギー 528kcal 蛋白質 24.9g 脂質 27.1g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1783mg 食塩 4.5g | エネルギー 364kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21g 炭水化物 31.3g ナトリウム 1560mg 食塩 4.1g | エネルギー 453kcal 蛋白質 28.1g 脂質 20.4g 炭水化物 40.3g ナトリウム 1233mg 食塩 3.3g |

※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。