



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 館かけがんと	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	焼き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。