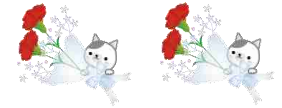




5月月間献立表 (3食やわらか食献立)



月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
朝食				酢豚 里芋と小松菜の煮物 エネルギー 134kcal 蛋白質 3.6g 脂質 7.1g 炭水化物 14.2g ナトリウム 274mg 食塩 0.7g	とんかつ 炒り豆腐 エネルギー 136kcal 蛋白質 4.4g 脂質 9.5g 炭水化物 8.3g ナトリウム 259mg 食塩 0.7g	さわらのおろし煮 小松菜の白和え エネルギー 94kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.4g 炭水化物 3.9g ナトリウム 240mg 食塩 0.6g	
昼食				メバルの照り煮 揚げ出し豆腐 菜の花の胡麻和え エネルギー 115kcal 蛋白質 10.4g 脂質 3.7g 炭水化物 9.9g ナトリウム 530mg 食塩 1.4g	鮭の塩焼き エビ真丈 かぼちゃの煮物 エネルギー 116kcal 蛋白質 11.8g 脂質 2.5g 炭水化物 10.8g ナトリウム 383mg 食塩 1g	牛肉のオイスター炒め 玉子とブロッコリーの炒め物 五目豆 エネルギー 104kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.6g 炭水化物 7.7g ナトリウム 397mg 食塩 1g	
夕食				チキンピカタ じゃが芋の磯辺和え 煮豆 エネルギー 142kcal 蛋白質 7g 脂質 6.4g 炭水化物 14.6g ナトリウム 354mg 食塩 0.9g	ミートローフ 根菜のカレーマリネ ホワイトアスパラガスのサラダ エネルギー 141kcal 蛋白質 7.3g 脂質 5.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 258mg 食塩 0.7g	たらの西京焼き 鶏団子のクリームソース インゲンの土佐和え エネルギー 105kcal 蛋白質 13.3g 脂質 1.4g 炭水化物 9.4g ナトリウム 228mg 食塩 0.6g	
合計				エネルギー 391kcal 蛋白質 21g 脂質 17.2g 炭水化物 38.7g ナトリウム 1158mg 食塩 3g	エネルギー 393kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.5g 炭水化物 34.5g ナトリウム 900mg 食塩 2.4g	エネルギー 303kcal 蛋白質 32.7g 脂質 9.4g 炭水化物 21g ナトリウム 865mg 食塩 2.2g	
	4	5	6	7	8	9	
朝食	鶏と野菜のクリーム煮 ほうれん草と玉子のトマト炒め エネルギー 90kcal 蛋白質 3.8g 脂質 5.8g 炭水化物 5.8g ナトリウム 222mg 食塩 0.6g	さわらのおろし煮 じゃが芋の磯辺和え エネルギー 104kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.1g 炭水化物 7.1g ナトリウム 275mg 食塩 0.7g	酢豚 インゲンの土佐和え エネルギー 132kcal 蛋白質 3.6g 脂質 7.2g 炭水化物 13.5g ナトリウム 254mg 食塩 0.7g	とんかつ 小松菜の白和え エネルギー 130kcal 蛋白質 3.4g 脂質 9.6g 炭水化物 7.9g ナトリウム 199mg 食塩 0.5g	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ たくあん エネルギー 113kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.9g 炭水化物 12.2g ナトリウム 668mg 食塩 1.7g	さわらのおろし煮 里芋と小松菜の煮物 エネルギー 92kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.9g 炭水化物 4.5g ナトリウム 246mg 食塩 0.6g	さばの生姜煮 金平レンコン エネルギー 117kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5g 炭水化物 8.2g ナトリウム 422mg 食塩 1g
昼食	たらのムニエル 揚げ出し豆腐 里芋の味噌あん エネルギー 115kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.9g 炭水化物 12.8g ナトリウム 496mg 食塩 1.2g	すき焼き 切干大根の煮物 そら豆とカリフラワーのソテー エネルギー 140kcal 蛋白質 12g 脂質 3.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 414mg 食塩 1g	メバルの照り煮 炒り豆腐 煮豆 エネルギー 134kcal 蛋白質 13.6g 脂質 4g 炭水化物 10.2g ナトリウム 432mg 食塩 1.2g	鮭の塩焼き エビ真丈 金平ごぼう エネルギー 111kcal 蛋白質 11.7g 脂質 2.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 354mg 食塩 0.9g	牛肉のオイスター炒め レンコンのずんだ和え 玉子とブロッコリーの炒め物 エネルギー 100kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.6g 炭水化物 10.8g ナトリウム 381mg 食塩 0.9g	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ 五目豆 エネルギー 119kcal 蛋白質 6.5g 脂質 5g 炭水化物 12.3g ナトリウム 336mg 食塩 0.8g	牛肉の柳川風 菜の花の辛子和え かぼちゃの煮物 エネルギー 133kcal 蛋白質 11.5g 脂質 3.3g 炭水化物 14g ナトリウム 446mg 食塩 1.3g
夕食	カツ煮 菜の花の胡麻和え 根菜のカレーマリネ エネルギー 147kcal 蛋白質 4.2g 脂質 9.5g 炭水化物 12g ナトリウム 304mg 食塩 0.8g	カレイの煮付け 海老と豆腐の煮物 ごぼうの磯辺揚げ エネルギー 133kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.6g 炭水化物 11.8g ナトリウム 508mg 食塩 1.3g	チキンピカタ とろとろ玉子 ホワイトアスパラガスのサラダ エネルギー 119kcal 蛋白質 3.9g 脂質 7.3g 炭水化物 9.6g ナトリウム 412mg 食塩 1.1g	ミートローフ ハウレン草のお浸し 田楽豆腐 エネルギー 135kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.6g 炭水化物 14.1g ナトリウム 333mg 食塩 0.8g	たらの西京焼き 筑前煮 そら豆のかぼちゃソース エネルギー 110kcal 蛋白質 10.9g 脂質 1.1g 炭水化物 14g ナトリウム 359mg 食塩 0.9g	肉じゃが 鶏団子のクリームソース インゲンの白和え エネルギー 151kcal 蛋白質 12.1g 脂質 4.2g 炭水化物 16g ナトリウム 392mg 食塩 1g	鮭カツレツカレーソース じゃが芋のツナマヨ和え ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 161kcal 蛋白質 5.4g 脂質 10.1g 炭水化物 12.9g ナトリウム 296mg 食塩 0.8g
合計	エネルギー 352kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.2g 炭水化物 30.6g ナトリウム 1022mg 食塩 2.6g	エネルギー 377kcal 蛋白質 31.5g 脂質 11.8g 炭水化物 34.7g ナトリウム 1197mg 食塩 3g	エネルギー 385kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.5g 炭水化物 33.3g ナトリウム 1098mg 食塩 3g	エネルギー 376kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17g 炭水化物 31.5g ナトリウム 886mg 食塩 2.2g	エネルギー 323kcal 蛋白質 28.9g 脂質 6.6g 炭水化物 37g ナトリウム 1408mg 食塩 3.5g	エネルギー 362kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.1g 炭水化物 32.8g ナトリウム 974mg 食塩 2.4g	エネルギー 411kcal 蛋白質 26g 脂質 18.4g 炭水化物 35.1g ナトリウム 1164mg 食塩 3.1g

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	八宝菜 ポテトサラダ	カツ煮 根菜のカレーマリネ	すき焼き たくあん	メバルの照り煮 煮豆	鮭の塩焼き 鶏団子のクリームソース	肉じゃが ホウレン草のお浸し	さばの生姜煮 金平レンコン
	エネルギー 123kcal 蛋白質 7.1g 脂質 5.9g 炭水化物 10g ナトリウム 342mg 食塩 0.9g	エネルギー 128kcal 蛋白質 2.9g 脂質 8.7g 炭水化物 9.4g ナトリウム 195mg 食塩 0.5g	エネルギー 117kcal 蛋白質 10.4g 脂質 2.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 630mg 食塩 1.6g	エネルギー 112kcal 蛋白質 12g 脂質 3.6g 炭水化物 7.3g ナトリウム 291mg 食塩 0.8g	エネルギー 102kcal 蛋白質 14.6g 脂質 2.6g 炭水化物 4.5g ナトリウム 214mg 食塩 0.6g	エネルギー 99kcal 蛋白質 6.6g 脂質 2.7g 炭水化物 11.6g ナトリウム 323mg 食塩 0.8g	エネルギー 117kcal 蛋白質 9.1g 脂質 5g 炭水化物 8.2g ナトリウム 422mg 食塩 1g
昼食	豚肉の生姜焼き 小松菜と菊花のお浸し 里芋の煮物	鶏と野菜のクリーム煮 ごぼうの磯辺揚げ 切干大根の煮物	カレイの煮付け 揚げ出し豆腐 里芋の味噌あん	チキンピカタ 炒り豆腐 ホワイトアスパラガスのサラダ	ミートローフ 小松菜の白和え そら豆とカリフラワーのソテー	さわらのおろし煮 筑前煮 インゲンの土佐和え	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ カリフラワーのサラダ かぼちゃの煮物
	エネルギー 146kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 488mg 食塩 1.2g	エネルギー 134kcal 蛋白質 3g 脂質 7.6g 炭水化物 13.6g ナトリウム 341mg 食塩 0.9g	エネルギー 120kcal 蛋白質 10.7g 脂質 2.4g 炭水化物 13.3g ナトリウム 728mg 食塩 1.8g	エネルギー 113kcal 蛋白質 4.4g 脂質 6.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 415mg 食塩 1.1g	エネルギー 132kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 303mg 食塩 0.7g	エネルギー 116kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.6g 炭水化物 8.1g ナトリウム 367mg 食塩 1g	エネルギー 157kcal 蛋白質 10.3g 脂質 5.1g 炭水化物 16.8g ナトリウム 492mg 食塩 1.3g
夕食	たらのムニエル 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草サラダ	さわらのおろし煮 海老と豆腐の煮物 ほうれん草と玉子のトマト炒め	酢豚 菜の花の胡麻和え とろとろ玉子	とんかつ じゃが芋の磯辺和え エビが真丈	たらの西京焼き 金平ごぼう 田楽豆腐	牛肉のオイスター炒め 玉子とブロッコリーの炒め物 五目豆	麻婆豆腐 菜の花の辛子和え じゃが芋のツナマヨ和え
	エネルギー 108kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4g 炭水化物 8g ナトリウム 252mg 食塩 0.7g	エネルギー 133kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.1g 炭水化物 6.8g ナトリウム 347mg 食塩 0.9g	エネルギー 167kcal 蛋白質 5.4g 脂質 9.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 434mg 食塩 1.2g	エネルギー 169kcal 蛋白質 5.4g 脂質 10g 炭水化物 14.5g ナトリウム 334mg 食塩 0.8g	エネルギー 102kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 300mg 食塩 0.7g	エネルギー 101kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.2g 炭水化物 8.1g ナトリウム 396mg 食塩 1g	エネルギー 100kcal 蛋白質 5.4g 脂質 2.8g 炭水化物 13.9g ナトリウム 315mg 食塩 0.8g
合計	エネルギー 377kcal 蛋白質 28.7g 脂質 14.7g 炭水化物 30.2g ナトリウム 1082mg 食塩 2.8g	エネルギー 395kcal 蛋白質 17.7g 脂質 22.4g 炭水化物 29.8g ナトリウム 883mg 食塩 2.3g	エネルギー 404kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.7g 炭水化物 41.4g ナトリウム 1792mg 食塩 4.6g	エネルギー 394kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.7g 炭水化物 32.1g ナトリウム 1040mg 食塩 2.7g	エネルギー 336kcal 蛋白質 32.3g 脂質 8.8g 炭水化物 31.2g ナトリウム 817mg 食塩 2g	エネルギー 316kcal 蛋白質 27.1g 脂質 10.5g 炭水化物 27.8g ナトリウム 1086mg 食塩 2.8g	エネルギー 374kcal 蛋白質 24.8g 脂質 12.9g 炭水化物 38.9g ナトリウム 1229mg 食塩 3.1g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	牛肉の柳川風 ブロッコリーの胡麻和え	豚肉の生姜焼き そら豆のかぼちゃソース	鶏と野菜のクリーム煮 ごぼうの磯辺揚げ	メバルの照り煮 揚げ出し豆腐	チキンピカタ 里芋の味噌あん	ミートローフ ホワイトアスパラガスのサラダ	さわらのおろし煮 かぼちゃの煮物
	エネルギー 110kcal 蛋白質 11.2g 脂質 3.9g 炭水化物 8g ナトリウム 244mg 食塩 0.7g	エネルギー 146kcal 蛋白質 12.6g 脂質 4.9g 炭水化物 11.1g ナトリウム 336mg 食塩 0.8g	エネルギー 116kcal 蛋白質 2.6g 脂質 7.6g 炭水化物 9.3g ナトリウム 232mg 食塩 0.6g	エネルギー 96kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.9g 炭水化物 7.3g ナトリウム 421mg 食塩 1.1g	エネルギー 96kcal 蛋白質 3.5g 脂質 4.3g 炭水化物 11.1g ナトリウム 370mg 食塩 0.9g	エネルギー 122kcal 蛋白質 7.1g 脂質 5.5g 炭水化物 10.7g ナトリウム 237mg 食塩 0.6g	エネルギー 105kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4g 炭水化物 7.2g ナトリウム 295mg 食塩 0.8g
昼食	鮭カツカツカレーソース インゲンの白和え 里芋の煮物	たらのムニエル 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草サラダ	さわらのおろし煮 海老と豆腐の煮物 里芋と小松菜の煮物	酢豚 菜の花の胡麻和え とろとろ玉子	とんかつ じゃが芋の磯辺和え エビが真丈	たらの西京焼き 田楽豆腐 金平ごぼう	肉じゃが インゲンの土佐和え 玉子とブロッコリーの炒め物
	エネルギー 153kcal 蛋白質 4.6g 脂質 8.6g 炭水化物 14g ナトリウム 449mg 食塩 1.2g	エネルギー 108kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4g 炭水化物 8g ナトリウム 252mg 食塩 0.7g	エネルギー 118kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.5g 炭水化物 7.9g ナトリウム 366mg 食塩 0.9g	エネルギー 167kcal 蛋白質 5.4g 脂質 9.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 434mg 食塩 1.2g	エネルギー 169kcal 蛋白質 5.4g 脂質 10g 炭水化物 14.5g ナトリウム 334mg 食塩 0.8g	エネルギー 102kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 300mg 食塩 0.7g	エネルギー 119kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3.5g 炭水化物 13.9g ナトリウム 397mg 食塩 1g
夕食	八宝菜 ポテトサラダ 小松菜と菊花のお浸し	カツ煮 レンコンのずんだ和え 小松菜と菊花のお浸し 切干大根の煮物	すき焼き 根菜のカレーマリネ たくあん	カレイの煮付け 炒り豆腐 煮豆	鮭の塩焼き 鶏団子のクリームソース ほうれん草と玉子のトマト炒め	牛肉のオイスター炒め 小松菜の白和え 五目豆	麻婆豆腐 そら豆とカリフラワーのソテー 金平ごぼう
	エネルギー 131kcal 蛋白質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 11.5g ナトリウム 435mg 食塩 1.1g	エネルギー 159kcal 蛋白質 4.1g 脂質 9.2g 炭水化物 15.3g ナトリウム 385mg 食塩 0.9g	エネルギー 136kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.8g 炭水化物 16.9g ナトリウム 651mg 食塩 1.7g	エネルギー 126kcal 蛋白質 14.1g 脂質 3.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 529mg 食塩 1.4g	エネルギー 131kcal 蛋白質 16.3g 脂質 4.2g 炭水化物 6.5g ナトリウム 282mg 食塩 0.8g	エネルギー 101kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.3g 炭水化物 8.6g ナトリウム 360mg 食塩 0.9g	エネルギー 93kcal 蛋白質 5.1g 脂質 2.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 312mg 食塩 0.7g
合計	エネルギー 394kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.1g 炭水化物 33.5g ナトリウム 1128mg 食塩 3g	エネルギー 413kcal 蛋白質 27g 脂質 18.1g 炭水化物 34.4g ナトリウム 973mg 食塩 2.4g	エネルギー 370kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.9g 炭水化物 34.1g ナトリウム 1249mg 食塩 3.2g	エネルギー 389kcal 蛋白質 28.6g 脂質 15.6g 炭水化物 33.1g ナトリウム 1384mg 食塩 3.7g	エネルギー 396kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.5g 炭水化物 32.1g ナトリウム 986mg 食塩 2.5g	エネルギー 325kcal 蛋白質 25.2g 脂質 10.3g 炭水化物 32.2g ナトリウム 897mg 食塩 2.2g	エネルギー 317kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.6g 炭水化物 35.2g ナトリウム 1004mg 食塩 2.5g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ ホウレン草のお浸し	鮭カツカツカレーソース 里芋の煮物	たらのムニエル ポテトサラダ	さわらのおろし煮 インゲンの白和え	酢豚 里芋と小松菜の煮物	とんかつ 炒り豆腐	さわらのおろし煮 小松菜の白和え
	エネルギー 108kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.9g 炭水化物 10g ナトリウム 355mg 食塩 0.9g	エネルギー 132kcal 蛋白質 3.8g 脂質 7.9g 炭水化物 10.8g ナトリウム 336mg 食塩 0.9g	エネルギー 100kcal 蛋白質 7.6g 脂質 4g 炭水化物 8.2g ナトリウム 232mg 食塩 0.6g	エネルギー 99kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.6g 炭水化物 4.6g ナトリウム 272mg 食塩 0.7g	エネルギー 134kcal 蛋白質 3.6g 脂質 7.1g 炭水化物 14.2g ナトリウム 274mg 食塩 0.7g	エネルギー 136kcal 蛋白質 4.4g 脂質 9.5g 炭水化物 8.3g ナトリウム 259mg 食塩 0.7g	エネルギー 94kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.4g 炭水化物 3.9g ナトリウム 240mg 食塩 0.6g
昼食	さばの生姜煮 筑前煮 じゃが芋のツナマヨ和え	八宝菜 小松菜と菊花のお浸し ごぼうの磯辺揚げ	カツ煮 カリフラワーのサラダ たくあん	すき焼き 金平レンコン とろとろ玉子	メバルの照り煮 揚げ出し豆腐 菜の花の胡麻和え	鮭の塩焼き エビ真丈 かぼちゃの煮物	牛肉のオイスター炒め 玉子とブロッコリーの炒め物 五目豆
	エネルギー 157kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.8g 炭水化物 12.4g ナトリウム 495mg 食塩 1.3g	エネルギー 133kcal 蛋白質 7.3g 脂質 6.4g 炭水化物 11.2g ナトリウム 359mg 食塩 0.9g	エネルギー 158kcal 蛋白質 3.9g 脂質 11g 炭水化物 11.3g ナトリウム 710mg 食塩 1.8g	エネルギー 150kcal 蛋白質 11.6g 脂質 4.5g 炭水化物 15.3g ナトリウム 446mg 食塩 1.1g	エネルギー 115kcal 蛋白質 10.4g 脂質 3.7g 炭水化物 9.9g ナトリウム 530mg 食塩 1.4g	エネルギー 116kcal 蛋白質 11.8g 脂質 2.5g 炭水化物 10.8g ナトリウム 383mg 食塩 1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.6g 炭水化物 7.7g ナトリウム 397mg 食塩 1g
夕食	牛肉の柳川風 菜の花の辛子和え レンコンのずんだ和え	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 海老と豆腐の煮物	鶏と野菜のクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え そら豆のかぼちゃソース	カレイの煮付け 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草サラダ	チキンピカタ じゃが芋の磯辺和え 煮豆	ミートローフ 根菜のカレーマリネ ホワイトアスパラガスのサラダ	たらの西京焼き 鶏団子のクリームソース インゲンの土佐和え
	エネルギー 138kcal 蛋白質 12g 脂質 3.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 412mg 食塩 1.1g	エネルギー 157kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.4g 炭水化物 13.2g ナトリウム 441mg 食塩 1.1g	エネルギー 113kcal 蛋白質 6g 脂質 5.1g 炭水化物 12g ナトリウム 387mg 食塩 1g	エネルギー 113kcal 蛋白質 11.9g 脂質 3.5g 炭水化物 8.5g ナトリウム 484mg 食塩 1.3g	エネルギー 142kcal 蛋白質 7g 脂質 6.4g 炭水化物 14.6g ナトリウム 354mg 食塩 0.9g	エネルギー 141kcal 蛋白質 7.3g 脂質 5.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 258mg 食塩 0.7g	エネルギー 105kcal 蛋白質 13.3g 脂質 1.4g 炭水化物 9.4g ナトリウム 228mg 食塩 0.6g
合計	エネルギー 403kcal 蛋白質 32.4g 脂質 13.4g 炭水化物 36.9g ナトリウム 1262mg 食塩 3.3g	エネルギー 422kcal 蛋白質 23g 脂質 19.7g 炭水化物 35.2g ナトリウム 1136mg 食塩 2.9g	エネルギー 371kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.1g 炭水化物 31.5g ナトリウム 1329mg 食塩 3.4g	エネルギー 362kcal 蛋白質 32.9g 脂質 12.6g 炭水化物 28.4g ナトリウム 1202mg 食塩 3.1g	エネルギー 391kcal 蛋白質 21g 脂質 17.2g 炭水化物 38.7g ナトリウム 1158mg 食塩 3g	エネルギー 393kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.5g 炭水化物 34.5g ナトリウム 900mg 食塩 2.4g	エネルギー 303kcal 蛋白質 32.7g 脂質 9.4g 炭水化物 21g ナトリウム 865mg 食塩 2.2g