

月 5/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子の生姜炒め ●インゲンと人参のくるみ和え ●チンゲン菜の中華炒め ●厚揚げのクロックムッシュ風 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめご飯 ●トッカルビ ●南瓜と人参の照り煮 ●小松菜のしらす和え ●メンマ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの治部煮 ●茄子の挽肉あんかけ ●じゃがいもきんぴら ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●長崎ちゃんぽん炒め ●揚げ餃子 ●春菊の土佐和え ●絹さやのピーナッツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のチヨルバ(トマト煮) ●菜花のお浸し ●山菜のカレー炒め ●茄子と麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ
[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 18.1g [炭水化物] 65.6g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 15.8g [炭水化物] 75.0g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 9.8g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 6.7g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.4g [炭水化物] 76.6g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.7g [炭水化物] 60.4g [食物繊維量] 4.1g
6/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●野菜菜チャーハン ●豚キムチ炒め ●ジェノベーゼサラダ ●アスパラのアーモンド和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のピーナッツ辛味噌焼き ●冬瓜と豆腐・絹さやの煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●豚肉と野菜の甘辛炒め ●かぶとがんもの含め煮 ●ほうれん草の白和え ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉のトマト炒め ●タコのマリネ ●チンゲン菜と人参の胡麻和え ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの梅たれ ●切干のエスニックソテー ●ししゃものバジル天ぷら ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ
[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 18.4g [炭水化物] 61.8g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 13.5g [炭水化物] 75.9g [食物繊維量] 2.8g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 18.1g [炭水化物] 65.7g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 14.7g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 6.7g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 13.8g [炭水化物] 74.5g [食物繊維量] 3.8g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ カレーシチューソース ●かぶのそぼろあんかけ ●小松菜とカニカマのソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉ときのこのバターポン酢ソテー ●茄子と木綿豆腐の煮物 ●大根のゆかり和え ●タラモサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサンガ焼き ●冬瓜とごぼ天の煮物 ●豆苗の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚の生姜焼き ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●大根の中華煮 ●ブロッコリーのポン酢和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめご飯 ●サスのナポリタン風 ●がんもと人参・生麩の煮物 ●コールスロー ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 15.1g [炭水化物] 73.9g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 17.6g [炭水化物] 68.8g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 12.1g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.2g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 13.2g [炭水化物] 77.2g [食物繊維量] 4.6g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とゴーヤの胡麻味噌炒め ●イカとアスパラのオイスターソテー ●胡瓜の漬物 ●シーザーサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉豆腐 ●海苔塩ポテト ●ぜんまいのアーモンド和え ●オムレツ ツナマスタードソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●水菜とエノキのソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅じゃこご飯 ●すり身揚げ ●大根と厚揚げ・絹さやの煮物 ●じゃがいもの担々ソテー ●白菜のぬた和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子の寄せ鍋風 ●かぶとウインナーのスープカレー煮 ●オクラの土佐和え ●里芋のナポリタンソテー ●フルーツ
[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 15.5g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 2.8g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 17.0g [炭水化物] 68.9g [食物繊維量] 6.7g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 13.6g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 12.8g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 12.8g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 12.3g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 10.4g
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚と蓮根のネギ味噌焼 ●南瓜と人参の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●ホキの梅しそ天ぷら ●ごぼ天と人参の煮物 ●春雨とハムの中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●木綿豆腐とオクラの煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●里芋のバター焼き ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の治部煮 ●茄子そうめん ●ブロッコリーのドレッシング和え ●あいまぜ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバインソース ●ポパイエッグ ●5種のきのこソテー ●カリフラワーとコーンのドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 11.0g [炭水化物] 79.8g [食物繊維量] 6.9g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 10.5g [炭水化物] 80.6g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 16.1g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 4.9g
30				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏ときのこのカレー煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ 				
[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 17.6g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.2g				

月 5/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●鶏ごぼご飯</p> <p>●鮭のレモンバター焼き</p> <p>●ピリ辛もやし</p> <p>●がんもと大根の煮物</p> <p>●エビカツ</p> <p>●キャベツの胡麻酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 16.8g [炭水化物] 65.6g [食物繊維量] 3.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのバーベキュー焼き</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●キャベツの中華炒め</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 7.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●しそチーズ豚天</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</p> <p>●ほうれん草のわさび和え</p> <p>●巣ごもり卵</p> <p>●胡瓜とベーコンのソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 2.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●じゃがいもの中華ポトフ</p> <p>●紅白なます</p> <p>●茄子のはさみ揚げ</p> <p>●ズッキーニのピリ辛ソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.7g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 9.1g</p>	<p>●鮭と舞茸のご飯</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●南瓜のピザ風</p> <p>●コーンコロッセ</p> <p>●ぜんまいのくるみ和え</p> <p>●じゃがいものずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 14.2g [炭水化物] 73.1g [食物繊維量] 7.9g</p>
<p>6/2</p> <p>●ご飯</p> <p>●鮭の醤油焼焼き</p> <p>●大根とふきの煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●やみつき胡瓜</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 3.1g</p>	<p>3</p> <p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の香草炒め</p> <p>●トマトのマリネ</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえのきの胡麻和え</p> <p>●ピーマンの昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 19.9g [炭水化物] 62.8g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>4</p> <p>●ご飯</p> <p>●赤魚の柚子胡椒揚げ</p> <p>●さつまいもきんぴら</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 11.6g [炭水化物] 83.0g [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>5</p> <p>●ゆかりご飯</p> <p>●豚肉のオイスター生姜焼き</p> <p>●キャベツの昆布和え</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●札幌ラーメンサラダ</p> <p>●野菜コロッセ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 15.2g [炭水化物] 75.0g [食物繊維量] 4.8g</p>	<p>6</p> <p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●あんぱやし</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●ピリ辛メンマ</p> <p>●チンゲン菜のなめ茸和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 18.6g [炭水化物] 63.6g [食物繊維量] 5.3g</p>
<p>9</p> <p>●芋ご飯</p> <p>●タラの磯辺揚げ</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●長芋胡麻だれ</p> <p>●茄子の漬物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 14.6g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 2.4g</p>	<p>10</p> <p>●中華風炊込みご飯</p> <p>●サスの胡麻カツ</p> <p>●ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●オイキムチ</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 19.3g [炭水化物] 62.6g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>11</p> <p>●ご飯</p> <p>●鶏のガーリックマスマヨ炒め</p> <p>●オクラとエリンギのソテー</p> <p>●もやしの生姜和え</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 18.9g [炭水化物] 62.5g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>12</p> <p>●ご飯</p> <p>●鮭のくるみ味噌焼き</p> <p>●蓮根のきんぴら</p> <p>●大根とカニカマの中華和え</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 14.0g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 2.5g</p>	<p>13</p> <p>●ご飯</p> <p>●和風チンジャオロース</p> <p>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●水菜とえのきのソテー</p> <p>●胡瓜とクラゲの酢物</p> <p>●ほうれん草の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 18.6g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 5.5g</p>
<p>16</p> <p>●ご飯</p> <p>●シルバーの酒粕焼き</p> <p>●里芋のツナ和え</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <p>●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え</p> <p>●竹輪のわさびチーズ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 14.5g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>17</p> <p>●ご飯</p> <p>●赤魚のコリアンカルパッチョ</p> <p>●タケノコのきんぴら</p> <p>●南瓜の小倉煮</p> <p>●エビカツ</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.1g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>18</p> <p>●ゆかりご飯</p> <p>●鮭のマコネズ焼き</p> <p>●イカのカレー炒め</p> <p>●かき揚げ</p> <p>●豆苗と人参のソテー</p> <p>●春菊の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 15.3g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>19</p> <p>●ご飯</p> <p>●豚と茄子のオイスターソテー</p> <p>●ネギのヴァネグレット風</p> <p>●フライドさつまいも</p> <p>●切干煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 13.7g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>20</p> <p>●ご飯</p> <p>●揚げ魚(鮭)の香味浸し</p> <p>●こんにやくきんぴら</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 17.8g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 3.0g</p>
<p>23</p> <p>●焼き鳥チャーハン</p> <p>●鮭のガーリックレモンバター焼き</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●もやしのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.8g [脂質] 17.9g [炭水化物] 61.3g [食物繊維量] 4.7g</p>	<p>24</p> <p>●ご飯</p> <p>●鶏松風焼き</p> <p>●里芋とふきの煮物</p> <p>●卵の花</p> <p>●アスパラと魚肉ソーセージ炒め</p> <p>●ほうれん草の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.0g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 9.1g</p>	<p>25</p> <p>●山菜チャーハン</p> <p>●柳川ソテー</p> <p>●タコと枝豆のマリネ風</p> <p>●キャベツのレモン漬け</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●ペペロンこんにやく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 21.9g [炭水化物] 59.2g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>26</p> <p>●ご飯</p> <p>●鮭のお好み焼き風</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●海藻と水菜のサラダ</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 14.1g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>27</p> <p>●ご飯</p> <p>●赤魚のシークワーサーマリネ</p> <p>●じゃがいも担々ソテー</p> <p>●大根と胡瓜の梅肉和え</p> <p>●春雨のドレッシング和え</p> <p>●豆腐のチリソース</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 16.4g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 5.5g</p>
<p>30</p> <p>●ご飯</p> <p>●サスのオイバター炒め</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●小松菜と人参のくるみ和え</p> <p>●長芋の酢物</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 11.6g [炭水化物] 78.8g [食物繊維量] 4.7g</p>				

月 5/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子の生姜炒め ●インゲンと人参のくるみ和え ●大根のナムル ●厚揚げのクロックムッシュ風 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●トッカルビ ●人参と長芋の照り煮 ●小松菜のお浸し ●アスパラとベーコンのソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の治部煮 ●茄子のきのこあんかけ ●じゃがいもきんぴら ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●長崎ちゃんぽん炒め ●中華ポトフ ●春菊の土佐和え ●絹さやのピーナツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のチヨルパ(トマト煮) ●菜花のお浸し ●山菜のカレー炒め ●かぶと麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 26.8g [カリウム] 521g [リン] 258g	[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.5g [カリウム] 841g [リン] 203g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 14.5g [カリウム] 821g [リン] 268g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 18.3g [カリウム] 878g [リン] 172g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.0g [カリウム] 746g [リン] 223g
6/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●野菜チャーハン ●豚キムチ炒め ●セロリのソムタム ●アスパラのアーモンド和え ●もやしの真砂炒め ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのピーナツ味噌焼き ●がんと大根の煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●豚肉と野菜の甘辛炒め ●かぶと人参の含め煮 ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉のトマト炒め ●じゃがいものカレー炒め ●チンゲン菜と人参の胡麻和え ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの梅焼き ●切干のエスニックソテー ●大学芋 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツコンポート
[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 29.3g [カリウム] 700g [リン] 252g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.1g [カリウム] 517g [リン] 241g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 25.7g [カリウム] 740g [リン] 236g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 21.4g [カリウム] 657g [リン] 211g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 13.1g [カリウム] 832g [リン] 252g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ カレーシチューソース ●かぶのくず煮 ●小松菜のソテー ●オクラの塩昆布和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉ときのこのバターポン酢ソテー ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●インゲンのソテー ●タラモサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサンガ焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚の生姜焼き ●南瓜のラクレット ●大根の生姜中華煮 ●インゲンのポン酢和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●カレイのナポリタン風 ●茄子と人参・生麩の煮物 ●コールスロー ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ寒天
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 18.0g [カリウム] 891g [リン] 221g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 24.9g [カリウム] 685g [リン] 255g	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 10.4g [カリウム] 728g [リン] 226g	[エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.1g [カリウム] 718g [リン] 235g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 17.9g [カリウム] 746g [リン] 226g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とゴーヤの胡麻味噌炒め ●長芋のチリソース ●シーザーサラダ ●カレーコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉豆腐 ●海苔塩ポテト ●キャベツのアーモンド和え ●オムレツ ツナマスタードソース ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのトマト煮 ●大根とがんと・絹さやの煮物 ●じゃがいもの担々ソテー ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子 寄せ鍋風 ●かぶと茄子のスープカレー煮 ●オクラの土佐和え ●里芋のナポリタンソテー ●フルーツ寒天
[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 22.8g [カリウム] 643g [リン] 207g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 23.3g [カリウム] 640g [リン] 249g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.1g [カリウム] 139g [リン] 259g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 20.0g [カリウム] 525g [リン] 263g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.9g [カリウム] 801g [リン] 256g
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚と蓮根のネギ味噌焼き ●南瓜と人参の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの梅しそ天ぷら ●冬瓜とごぼうの煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●長芋と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の治部煮 ●茄子そうめん ●マッシュポテト ●あいまぜ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバインソース ●キャベツのガーリックソテー ●ポパイエッグ ●カリフラワーとコーンのドレッシング和 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 823g [リン] 223g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 15.8g [カリウム] 728g [リン] 255g	[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 18.6g [カリウム] 829g [リン] 233g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 13.7g [カリウム] 863g [リン] 229g	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 27.4g [カリウム] 598g [リン] 259g
30				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏ときのこのカレー煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ寒天 				
[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 20.8g [カリウム] 595g [リン] 207g				

月 5/26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>●鶏ごぼうご飯</p> <p>●鮭のレモンバター焼き</p> <p>●もやしのお浸し</p> <p>●茄子と大根・インゲンの煮物</p> <p>●さつまいもコロッケ</p> <p>●キャベツの胡麻酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 19.3g [カリウム] 1,241g [リン] 277g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグのパーベキューソース</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●キャベツの中華炒め</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 913g [リン] 249g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●しそチーズ豚天</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</p> <p>●ほうれん草のわさび和え</p> <p>●巢ごもり卵</p> <p>●胡瓜とベーコンのソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 544g [リン] 238g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●ズッキーニと椎茸・人参の煮物</p> <p>●オクラのナムル</p> <p>●茄子のはさみ揚げ</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 19.2g [カリウム] 809g [リン] 312g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●南瓜のトマトソース焼き</p> <p>●絹ごし豆腐と人参の煮物</p> <p>●ぜんまいのくるみ和え</p> <p>●じゃがずんだ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 21.4g [カリウム] 830g [リン] 268g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●鮭の醤油麹焼き</p> <p>●大根とふきの煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●コーンコロッケ</p> <p>●春雨のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.1g [カリウム] 669g [リン] 233g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の香草炒め</p> <p>●トマトのソテー</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえきの胡麻和え</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 21.9g [カリウム] 999g [リン] 268g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラの柚子胡椒揚げ</p> <p>●さつまいもきんぴら</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 16.8g [カリウム] 736g [リン] 243g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉のオイスター生姜焼き</p> <p>●オクラの和風サラダ</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●チンゲン菜のキムチ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 30.0g [カリウム] 730g [リン] 231g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●あんぱやし</p> <p>●ほうれん草とベーコンのソテー</p> <p>●椎茸とさつまいもの天ぷら</p> <p>●かぶのなめこおろし和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 753g [リン] 242g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●ホキの磯辺揚げ</p> <p>●タケノコのピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨とハムのナムル</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●キャベツのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 821g [リン] 265g</p>	<p>●中華風炊込みご飯</p> <p>●サスの胡麻カツ</p> <p>●小松菜としめじのソテー</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●くずきりのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 24.6g [カリウム] 944g [リン] 270g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のガーリックマヨ炒め</p> <p>●ゼンマイとほうれん草のナムル</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 22.9g [カリウム] 816g [リン] 244g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のくるみ焼き</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●キャベツの中華和え</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 18.4g [カリウム] 644g [リン] 237g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●和風チンジャオロース</p> <p>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●水菜とエノキのソテー</p> <p>●春雨のドレッシング和え</p> <p>●ほうれん草の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 30.0g [カリウム] 705g [リン] 240g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●サバの酒粕焼き</p> <p>●里芋とコーンの和え物</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <p>●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え</p> <p>●南瓜の天ぷら</p> <hr/> <p>[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 23.7g [カリウム] 883g [リン] 263g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラのコリアンカルパッチョ</p> <p>●南瓜の小倉煮</p> <p>●アスパラの北海和え</p> <p>●たけのこのかき揚げ</p> <p>●白菜レモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 18.4g [カリウム] 810g [リン] 269g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●イカのカレー炒め</p> <p>●蓮根のかき揚げ</p> <p>●キムチきんぴら</p> <hr/> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 19.6g [カリウム] 806g [リン] 295g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚と茄子のオイスターソテー</p> <p>●ネギのヴェネグレット風</p> <p>●さつまいものカッチョエペペ風</p> <p>●切干煮</p> <p>●チンゲン菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 25.6g [カリウム] 846g [リン] 233g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●フライ盛合せ</p> <p>●キャベツと椎茸の胡麻和え</p> <p>●大学芋</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●オクラのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 17.1g [カリウム] 674g [リン] 232g</p>
<p>●焼き鳥チャーハン</p> <p>●サバの柚子胡椒ムニエル</p> <p>●さつまいものわさびチーズ焼き</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●大根の照り煮</p> <p>●小松菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 25.5g [カリウム] 701g [リン] 260g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚の胡麻味噌カツ</p> <p>●さつまいもきんぴら</p> <p>●ポテトサラダ</p> <p>●アスパラと魚肉ソーセージ炒め</p> <p>●春菊の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 21.1g [カリウム] 706g [リン] 230g</p>	<p>●山菜チャーハン</p> <p>●柳川ソテー</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●ペペロンこんにくやく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 23.5g [カリウム] 792g [リン] 263g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のお好み焼き風</p> <p>●大根のポトフ</p> <p>●しぐれ煮</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 20.8g [カリウム] 802g [リン] 264g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラのシークワーサーマリネ</p> <p>●たけのこのかき揚げ</p> <p>●白菜と胡瓜の梅肉和え</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●マッシュ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 24.2g [カリウム] 793g [リン] 238g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●サスのオイバ炒め</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●小松菜と人参のくるみ和え</p> <p>●山芋たんざく</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 19.5g [カリウム] 892g [リン] 295g</p>				