

月 5/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●照り焼きパンバンジー ●豆腐のチリソース ●チンゲン菜と人参の胡麻和え ●シーザーサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●洋風ブリ大根 ●きのこのボン酢炒め ●ピーマンのアーモンド和え ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の黒酢ハチミツソース ●ピリ辛中華風芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●たけのこピラフ ●サワラの柚子胡椒揚げ ●牛肉と大根の煮物 ●胡瓜の生姜和え ●インゲンの胡麻炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏チャブチ ●じゃがいものイタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●フルーツ
[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 17.0g [炭水化物] 68.7g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 14.0g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 13.7g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 11.7g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 18.3g [炭水化物] 64.6g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 13.8g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 10.0g
6/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりご飯 ●トンテキ ●ぜんまい中華炒め ●菜の花辛子和え ●こんにゃくと竹輪のバタポンソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの柚子胡椒ムニエル ●冬瓜と高野豆腐の煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの胡麻バジルソース ●がんもと人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと人参の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●切干煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●豆腐のピザ焼き ●5種のきのこソテー ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 16.6g [炭水化物] 69.0g [食物繊維量] 6.7g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 10.6g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 16.2g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 6.4g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 21.8g [脂質] 14.6g [炭水化物] 60.2g [食物繊維量] 5.6g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●大根と椎茸の田楽 ●胡瓜の生姜和え ●豆腐のきのこあん ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●海老のピリヤニ ●煮魚(赤魚) ●イカフライ ●中華風パスタ ●里芋のサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●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 ●ヤンニョムチキン ●茄子そうめん ●イカのマリネ ●チンゲン菜のなめこおろし和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●胡瓜の酢物 ●金平ごぼう ●ほうれん草のお浸し ●フルーツ
[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 15.6g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 11.9g [炭水化物] 74.3g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 13.1g [炭水化物] 73.4g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 13.3g [炭水化物] 76.6g [食物繊維量] 3.4g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 15.7g [炭水化物] 70.9g [食物繊維量] 4.0g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●南瓜小倉煮 ●茄子はさみ揚げ ●もやしのレモン和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目ご飯 ●和風ハンバーグ ●じゃがいも担々ソテー ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花わさび和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの野菜あん ●5種のきのこソテー ●厚揚げのわさびチーズ焼き ●春菊のピーナツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●シーフードチャーハン ●鮭のカレーシチューソース ●ポテトサラダ ●トマトのネギだれ ●がんもと茄子の煮物 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●ソーメンチャンプルー ●小松菜の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 10.9g [炭水化物] 81.1g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 14.9g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 10.8g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.0g [炭水化物] 60.1g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 17.7g [炭水化物] 66.1g [食物繊維量] 6.6g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 13.9g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.4g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋風 ●茄子と挽肉のポロネーゼ ●冬瓜と人参の煮物 ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のケッパソース ●巣ごもり卵 ●かぶとなめこの酢物 ●オイキムチ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの梅照り焼き ●竹輪の胡麻味噌がけ ●カレーポテトサラダ ●チンゲン菜のお浸し ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ピビンバ風ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●こんにゃくきんぴら ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あん ●キャベツとえのきの塩昆布和え ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●長芋土佐煮 ●フルーツ
[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 9.4g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 6.0g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 17.2g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 3.1g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.2g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 10.5g [炭水化物] 64.1g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.8g [炭水化物] 60.8g [食物繊維量] 4.6g
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●もやしのピリ辛和え ●チンゲン菜と海老の中華炒め ●南瓜のそぼろあんかけ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●高野豆腐のトマト煮 ●白菜のボン酢和え ●きのこのバルサミコソテー ●フルーツ 			
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 14.4g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 19.4g [炭水化物] 66.6g [食物繊維量] 5.2g			

月 5/25	火 26	水 27	木 28	金 29
●ご飯 ●タラのどて焼き風 ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスパナッチ ●菜の花のドレッシング和え ●はんぺん梅杓焼き ----- [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 14.1g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 4.3g	●ご飯 ●豚肉と卵の炒りつけ ●茄子はさみ揚げ ●胡瓜の北海和え ●イカのカレー煮 ●キャベツのレモン漬け ----- [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 23.4g [脂質] 13.1g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 5.5g	●菜飯 ●鮭の博多焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●春菊の海苔和え ----- [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 6.2g	●ご飯 ●豚肉ともやしのピリ辛炒め ●ネギのヴァネグレット風 ●フライドさつまいも ●切干煮 ●小松菜のしらす和え ----- [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 12.7g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.9g	●ナシゴレン ●揚げ魚(鮭)の香味浸し ●こんにやくきんぴら ●胡瓜とタコの酢物 ●ほうれん草の中華和え ●白菜のクリーム煮 ----- [エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 19.6g [炭水化物] 61.2g [食物繊維量] 4.0g
6/1	2	3	4	5
●ご飯 ●赤魚の磯辺揚げ ●ジャーマンポテト ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●三色なます ----- [エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 6.5g	●ご飯 ●鶏松風焼き ●里芋とふきの煮物 ●卵の花 ●アスパラと魚肉ソーセージのソテー ●小松菜のボン酢和え ----- [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.1g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 9.0g	●そばめし ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●カリフラワーとカニカマのサラダ ●キャベツのピーナツ和え ●ペペロンこんにやく ----- [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 20.3g [炭水化物] 50.8g [食物繊維量] 6.2g	●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●しぐれ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●菜の花のお浸し ----- [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 17.7g [炭水化物] 66.5g [食物繊維量] 6.0g	●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●もやしの胡麻ドレ和え ●マッシュ焼き ----- [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 14.0g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 6.4g
8	9	10	11	12
●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●長芋たんざく ●千草焼き ----- [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 12.8g [炭水化物] 76.2g [食物繊維量] 3.9g	●ご飯 ●鶏の根菜マリネ ●カリフラワーとツナのドレッシング和え ●カクテキ和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え ----- [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 17.0g [炭水化物] 66.5g [食物繊維量] 6.0g	●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺんフライ ●ほうれん草ともやしのナムル ●芋煮 ●胡瓜とカニカマのソムタム ----- [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 12.7g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 13.8g	●博多チャーハン ●ブリの野菜オイスターがけ ●冬瓜と人参の煮物 ●春菊の中華和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●ガドガドサラダ ----- [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 10.9g [炭水化物] 63.2g [食物繊維量] 6.1g	●ご飯 ●サスの照り焼き ●竹輪の南蛮漬け ●辛子レンコンソテー ●さつまいもオレンジ煮 ●小松菜の胡麻和え ----- [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 11.5g [炭水化物] 82.1g [食物繊維量] 3.3g
15	16	17	18	19
●わかめご飯 ●焼き油淋鶏 ●トマトサラダ ●揚げぎょうざ ●胡瓜とタコの酢物 ●チンゲン菜と人参の胡麻和え ----- [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 10.9g [脂質] 17.4g [炭水化物] 60.1g [食物繊維量] 2.8g	●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け ----- [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 10.8g [炭水化物] 77.4g [食物繊維量] 5.3g	●ご飯 ●鶏の梅生姜焼き ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●オクラと枝豆の昆布和え ●コーンのかき揚げ ●もやしの辛子和え ----- [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 15.0g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 6.1g	●ご飯 ●豚の胡麻バジルソース ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●キャベツのゆかり和え ●セロリのマヨポン和え ----- [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.3g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 6.3g	●ご飯 ●蒸し鶏のけんちんあんかけ ●大根のいとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ ----- [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 12.9g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 6.1g
22	23	24	25	26
●ご飯 ●鶏のレモンきのこ煮 ●しらたきのそぼろ炒め ●ザワークラウト ●じゃがいもスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え ----- [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 17.4g [炭水化物] 66.6g [食物繊維量] 8.0g	●大豆の炊込みご飯 ●タラのナッツパン粉焼き ●小松菜と椎茸の土佐和え ●マカロニサラダ ●イカ野菜カツ ●三色なます ----- [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 14.7g [炭水化物] 60.7g [食物繊維量] 4.7g	●ご飯 ●すきやき煮 ●れんこんきんぴら ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●ほうれん草のマヨポン和え ----- [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 14.8g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.3g	●ご飯 ●赤魚のあけぼの揚げ ●茄子の海老あんかけ ●里芋のナポリタンソテー ●キャロットラペ ●小松菜のしらす和え ----- [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 13.0g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 6.0g	●わかめご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●ズッキーニとパプリカのマリネ ●カリフラワーのゆかり和え ●しゅうまい ●かき揚げ ----- [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 16.7g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 3.9g
29	30			
●コーンご飯 ●サバのキーマカレーソース ●フライドさつまいも ●春雨とハムのナムル ●インゲンのソテー ●キャベツの胡麻酢和え ----- [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 72.5g [食物繊維量] 3.5g	●ご飯 ●ホキの南蛮漬け ●大根のきのこ挽肉あんかけ ●ピーマンとツナのソテー ●豆苗の中華炒め ●菜の花のドレッシング和え ----- [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.9g [脂質] 13.1g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 7.3g			

月 5/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●照り焼きバンバンジー ●豆腐のチリソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●洋風ブリ大根 ●きのこのボン酢炒め ●ポテトサラダ ●茄子のオイスターソース ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の黒酢ハチミツソース ●ピリ辛中華風芋煮 ●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"> ●たけのこピラフ ●サワラの柚子胡椒揚げ ●大根とふきの煮物 ●ジェノベーゼポテト ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏チヤブチエ ●じゃがいものイタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●ほうれん草と薄揚げのお浸し ●フルーツ寒天
[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 21.7g [カリウム] 500g [リン] 218g	[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 20.9g [カリウム] 1,034g [リン] 243g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.8g [カリウム] 1,210g [リン] 259g	[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.7g [カリウム] 627g [リン] 233g	[エネルギー] 630kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 17.9g [カリウム] 664g [リン] 235g
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●トンテキ ●ぜんまい中華炒め ●菜の花辛子和え ●カレーコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの柚子胡椒ムニエル ●冬瓜と車麩の煮物 ●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 ●サバの胡麻バジルソース ●さつまいもと人参の煮物 ●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 ●三杯鶏 ●かぶと麩の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●切干煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●アスパラのかき揚げ ●れんこんきんぴら ●長芋明太マヨ和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.1g [カリウム] 680g [リン] 243g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 17.1g [カリウム] 655g [リン] 221g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 17.8g [カリウム] 827g [リン] 226g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 17.3g [カリウム] 1,135g [リン] 229g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 22.0g [カリウム] 652g [リン] 232g
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●アスパラの和風胡麻炒め ●胡瓜の生姜和え ●茄子のきのこあん ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●海老のピリヤニ ●煮魚(タラ) ●野菜コロッケ ●中華風パスタ ●オクラのドレッシング和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の市松煮 ●スペイン風オムレツ ●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 ●ヤンニョムチキン ●大学芋 ●水菜とえのきのソテー ●チンゲン菜のなめこおろし和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根きんぴら ●胡瓜の酢物 ●フルーツ寒天
[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.2g [カリウム] 645g [リン] 271g	[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 20.0g [カリウム] 732g [リン] 264g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 19.6g [カリウム] 668g [リン] 270g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 16.9g [カリウム] 767g [リン] 218g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 15.8g [カリウム] 736g [リン] 211g
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●南瓜コロッケ ●ポテトサラダ ●もやしのレモン和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目ご飯 ●焼肉 おろしボン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花のわさび和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの野菜あん ●5種のきのこソテー ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●シーフードチャーハン ●鮭のカレーシチューソース ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●がんと茄子の煮物 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●ソーメンチャンプルー ●インゲンのミックスナッツ和え ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和 ●フルーツ寒天
[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 16.5g [カリウム] 811g [リン] 235g	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 20.5g [カリウム] 1,068g [リン] 284g	[エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.0g [カリウム] 1,035g [リン] 396g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 14.4g [カリウム] 714g [リン] 237g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.4g [カリウム] 616g [リン] 217g
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋風 ●茄子のトマトパスタ ●メンマ炒め ●コーンコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のケツカソース ●キャベツとベーコンの中華炒め ●かぶとパプリカのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●茄子の胡麻味噌かけ ●カレーポテトサラダ ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ピピンバ風ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●さつまいもとズッキーニのラクレット ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●唐揚げ中華あん ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●ぜんまいナムル ●長芋土佐煮 ●フルーツ寒天
[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.0g [カリウム] 643g [リン] 258g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 19.4g [カリウム] 652g [リン] 229g	[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 21.6g [カリウム] 720g [リン] 243g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 24.9g [カリウム] 913g [リン] 256g	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 16.9g [カリウム] 786g [リン] 258g
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋のマヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●高野のトマト煮 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツコンポート 			
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 21.1g [カリウム] 848g [リン] 211g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.1g [カリウム] 654g [リン] 254g			

月 5/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのどて焼き風 ●里芋のツナコン和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●菜の花のドレッシング和え ●椎茸と南瓜の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と卵の炒りつけ ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●蓮根のかき揚げ ●キャベツのレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●カレーコロッケ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●キムチきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉ともやしのピリ辛炒め ●ネギのヴィネグレット ●フライドさつまいも ●切干煮 ●小松菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナシゴレン ●フライ盛合せ ●こんにやくきんぴら ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●キャベツのお浸し
[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 24.3g [カリウム] 899g [リン] 273g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 19.7g [カリウム] 812g [リン] 253g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 19.9g [カリウム] 916g [リン] 273g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 22.6g [カリウム] 905g [リン] 238g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 24.4g [カリウム] 757g [リン] 245g
6/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの磯辺揚げ ●茄子の海老あんかけ ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●大根の照り煮 ●南瓜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●味噌カツ ●じゃがいもの揚げ煮 ●さつまいもコロッケ ●ブロッコリーのクリーム煮 ●小松菜のポン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●そばめし ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●キャベツのピーナツ和え ●ペペロンこんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●ブロッコリーのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●もやしの胡麻ドレ和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 23.0g [カリウム] 747g [リン] 271g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 20.1g [カリウム] 690g [リン] 228g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 29.3g [カリウム] 665g [リン] 245g	[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 22.5g [カリウム] 691g [リン] 262g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 24.1g [カリウム] 624g [リン] 265g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨のドレッシング和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●長芋の南蛮漬け ●干草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の根菜マリネ ●たけのこのかき揚げ ●カリフラワーの胡麻ドレ和え ●じゃがいもの揚げ煮炒め煮 ●春菊の土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●ほうれん草ともやしのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ●博多チャーハン ●ブリの野菜オイスターがけ ●茄子と人参の煮物 ●ガドガドサラダ ●かぶとリンゴのレモン和え ●大根のマヨポン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜と椎茸の煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●ブロッコリーのドレッシング和え
[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 21.0g [カリウム] 783g [リン] 272g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 20.0g [カリウム] 796g [リン] 256g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 23.4g [カリウム] 721g [リン] 263g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 22.6g [カリウム] 998g [リン] 276g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 20.5g [カリウム] 918g [リン] 288g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●油淋鶏 ●揚げぎょうざ ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●オクラの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのマヨネーズ焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーのクリーム煮 ●茄子の中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の梅生姜焼き ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●もやしの辛子和え ●大学芋 ●コーンのかき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚カツの胡麻バジルソース ●厚揚げの市松煮 ●大根きんぴら ●キャベツのゆかり和え ●セロリのマヨポン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●蒸し鮭のけんちんあんかけ ●大根の炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ
[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 21.0g [カリウム] 712g [リン] 231g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 23.0g [カリウム] 1.004g [リン] 253g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 18.3g [カリウム] 623g [リン] 232g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 23.5g [カリウム] 773g [リン] 245g	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.9g [カリウム] 980g [リン] 290g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のレモンきのこ煮 ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいものスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●大豆の炊込みご飯 ●タラのナッツパン粉焼き ●さつまいもとズッキーニのポトフ ●マカロニサラダ ●野菜コロッケ ●大根のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き煮 ●レンコンのかき揚げ ●春雨の生姜和え ●ベーコンとオクラのゼリ一寄せ ●ほうれん草の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●インゲンソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●マッシュポテト ●かき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのあげほの揚げ ●茄子の海老あんかけ ●里芋のナポリタンソテー ●じゃがいもと人参・オクラの煮物 ●小松菜のドレッシング和え
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.3g [カリウム] 855g [リン] 244g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 24.4g [カリウム] 867g [リン] 263g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 24.7g [カリウム] 492g [リン] 242g	[エネルギー] 557kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 22.5g [カリウム] 749g [リン] 245g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.9g [カリウム] 1.083g [リン] 279g
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> ●コーンご飯 ●サバのキーマカレーソース ●もやしのお浸し ●茄子の煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚の南蛮漬け ●チーズ粉吹きも ●ピーマンとツナのソテー ●大根のきのこ挽肉あんかけ ●菜の花のドレッシング和え 			
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.3g [カリウム] 1.154g [リン] 288g	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 1.043g [リン] 299g			