

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2		3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6		7	
昼食	ご飯 豚ひき肉の中華風炒り豆腐 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁(わかめ・えのきだけ)							ご飯 豚ばら肉とキャベツのみそ炒め (回鍋肉) じゃが芋とツナのサラダ みそ汁(大根・油あげ)			
材料	米、豚ひき肉、豆腐、みそ、片栗粉、ごま、砂糖、切干大根、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、カットわかめ、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、食塩、鶏ガラ、ごま油							米、豚肉、ツナ缶、米みそ、テンメシジャン、油揚げ、マヨドレ、ごま油、砂糖、片栗粉、キャベツ、じゃが芋、大根、パプリカ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、かつおだし、酒、しょうゆ、塩			
栄養	エネルギー：578kcal たんぱく：26.2g 脂質：5.8g 塩分：3.2g							エネルギー：876kcal たんぱく：30.5g 脂質：35.3g 塩分：3.0g			
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
9		10		11		12		13		14	
昼食	ご飯 鶏のから揚げ酢豚風 はるさめサラダ 中華風スープ	牛丼 切り干し大根ときゅうりのサラダ 五目みそ汁	パン 鶏もも肉のグリル(ケチャップソース) かぼちゃのサラダ 野菜コンソメスープ	ご飯 チキンカツ タルタルソース ブロッコリーのマヨドレサラダ みそ汁(玉ねぎ・人参)	カレーライス(豚肉・なす) ブロッコリーのマヨネーズ和え 玉ねぎのコンソメスープ						
材料	米、鶏肉、ハム、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しいたけ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、鶏ガラ、酢、しょうゆ、食塩	米、牛バラ肉、玉ねぎ、里芋、人参、ゴボウ、白菜、えのきだけ、みそ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、油、かつおだし、切り干し大根、きゅうり、マヨドレ	パン、鶏もも肉、ハム、ベーコン、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン缶、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	米、片栗粉、油、鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン缶、パプリカ、ベーコン、砂糖、味噌、わかめ、パン粉、卵、タルタルソース	米、豚肉、ベーコン、じゃがいも、なす、マヨドレ、小麦粉、砂糖、油、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、トマトピューレ、しょうが、にんにく、中濃ソース、みりん、食塩、コンソメ、カレー粉						
栄養	エネルギー：852kcal たんぱく：28.9g 脂質：23.5g 塩分：3.8g	エネルギー：828kcal たんぱく：22g 脂質：25.5g 塩分：3.9g	エネルギー：748kcal たんぱく：32.6g 脂質：32.5g 塩分：2.8g	エネルギー：713kcal たんぱく：21.1g 脂質：8.2g 塩分：2.8g	エネルギー：804kcal たんぱく：21.7g 脂質：21.4g 塩分：3.3g						
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
16		17		18		19		20		21	
昼食	中華丼 中華風はるさめサラダ 中華風スープ	ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁(豆腐・小松菜)	パン 鮭の豆乳クリームシチュー 小松菜のサラダ フライドポテト	ご飯 鶏もも肉のごま味噌焼き きゅうりとささみの中華風サラダ 白菜とえのきのみそ汁	ご飯 さわらの竜田揚げ ほうれん草としらすの磯和え すまし汁(豆腐・ねぎ)						
材料	米、豚ばら肉、シーフードミックス、白菜、人参、玉ねぎ、きくらげ、うすら卵水煮、長ネギ、きゅうり、ハム、はるさめ、片栗粉、鶏ガラ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酒、こしょう、油	米、豚肉、油揚げ、じゃがいも、しいたけ、油、砂糖、ほうれん草、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、豆腐・こまつな、さやえんどう、みそ、しょうゆ、かつおだし、酒、みりん、塩	パン、豆乳、鮭、ベーコン、じゃがいも、パン、油、小麦粉、すりごま、たまねぎ、こまつな、コーン缶、切干大根、にんじん、いんげん、コンソメ、しょうゆ、酒、食塩、ホワイトソース缶	米、鶏もも肉、鶏ささ身、テンメシジャン、ごま、砂糖、すりごま、油、はくさい、きゅうり、えのきだけ、コーン缶、ねぎ、かつおだし汁、みそ、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	米、さわら、しらす、ゴマ、もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩						
栄養	エネルギー：578kcal たんぱく：26.2g 脂質：5.8g 塩分：3.2g	エネルギー：705kcal たんぱく：21.9g 脂質：13.7g 塩分：3.3g	エネルギー：645kcal たんぱく：30.1g 脂質：19.1g 塩分：3.4g	エネルギー：628kcal たんぱく：31.5g 脂質：10.4g 塩分：3.5g	エネルギー：602kcal たんぱく：28.3g 脂質：10.2g 塩分：3.4g						
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
23		24		25		26		27		28	土曜開所日
昼食	キーマカレー 大根とキュウリのサラダ 真だくさん野菜スープ	ご飯 カレイのムニエル(トマトソース) 白菜とツナのごま和え 豚汁	パン ハンバーグ(デミソース) ソーセージ コールスローサラダ 野菜コンソメスープ	ご飯 鶏のから揚げ 甘酢ソースかけ(油淋鶏) ほうれん草とコーンのソテー 中華風豆乳コーンスープ	ご飯 豚肉の香味焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(わかめ・油揚げ)	ご飯 トンカツ(豚コース) かぼちゃのサラダ 野菜コンソメスープ					
材料	米、豚肉、ハム、ベーコン、油、砂糖、すりごま、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、トマト缶、にんにく、しょうが、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	米、豚肉、ツナ缶、米みそ、油揚げ、バター、じゃがいも、小麦粉、ごま、ごま油、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、かつおだし汁、ケチャップ、トマト缶、しょうゆ、食塩	パン、ソーセージ、牛豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、小麦粉、キャベツ、コーン缶、人参、しめじ、白菜、コンソメ、コンソメ、デミソース缶、赤ワイン、ブイヨン、こしょう、塩、油	米、豆乳、鶏肉、片栗粉、油、クリームコーン缶、ほうれん草、コーン缶、しめじ、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、鶏ガラ、食塩、パセリ粉、こしょう	米、豚肉、油揚げ、みそ、テンメシジャン、砂糖、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、切干だいこん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	ご飯、豚コース肉、キャベツ、ハム、ベーコン、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン缶、ピーマン、にんじん、ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩					
栄養	エネルギー：652kcal たんぱく質：29.7g 脂質：15.1g 塩分：2.12g	エネルギー：735kcal たんぱく質：39.7g 脂質：13.8g 塩分：3.3g	エネルギー：856kcal たんぱく質：28.3g 脂質：49.2g 塩分：3.2g	エネルギー：735kcal たんぱく質：34.5g 脂質：26.9g 塩分：3.2g	エネルギー：680kcal たんぱく質：32.3g 脂質：16.2g 塩分：2.5g	エネルギー：748kcal たんぱく質：32.6g 脂質：32.5g 塩分：2.8g					
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
30		31									
昼食	ご飯 サバの竜田揚げ(カレー風味) 千切り野菜の和風サラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 グリルチキン(テリヤキソース) 白菜と人参のおかか和え みそ汁(大根・長ねぎ)									
材料	ご飯、さば、豆腐、かつお節、油、片栗粉、砂糖、ごま、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、かつおだし汁、しょうゆ、酒、塩	米、鶏肉、みそ、かつお節、砂糖、片栗粉、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、長ねぎ、カットわかめ、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、みりん									
栄養	エネルギー：794kcal たんぱく質：30.8g 脂質：26.2g 塩分：3.5g	エネルギー：578kcal たんぱく質：26.2g 脂質：5.8g 塩分：3.2g									

食材等の都合により、献立を変更する場合があります。