

5月  4/27~5/10 

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2	日 3
朝食	はちみつブンブン 黄桃缶 牛乳	メロンパン りんご 牛乳	カスタードクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	いちごジャムパン バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	マルロ-ル30g × 2 ミカン缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳
昼食	米飯 親子煮  大根の甘辛炒め 枝豆とトマトのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の梅照り焼き 野菜炒め 青梗菜の醤油マヨあえ 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり  ソース焼きそば 焼き餃子 ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁	米飯 マスのムニエルレモン添え 厚揚げとコンニャクの煮物 小松菜の和え物 清汁 ふりかけ	焼鳥丼 温泉卵 菜の花のからし和え 赤だし	米飯 ブリの柚子胡椒焼き ポテトとカニカマのサラダ 鶏ミンチと小松菜のコンニャク炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚にら玉炒め 高野の煮つけ 三度豆の胡麻和え 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ホキのおろしポン酢かけ はくさいとわかめのサラダ 里芋とあげの煮物 しその実漬	米飯 肉団子の酢豚風 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 洋風かきたまスープ しば漬	米飯 鰯の生姜煮 しろなと人参のゴマ和え じゃが芋のそぼろ煮 たくあん	米飯 牛肉ときのこの香り煮 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬	米飯 メバルのチーズ焼き ハムと玉ねぎのサラダ アスパラとフランクの炒め物 青かっぱ漬	米飯 ポークソテートマトソース オクラとツナのサラダ ちりめん入り炒り玉子 ピーマン漬	米飯  鯖の塩焼き 胡瓜の梅ドレあえ 菜の花の煮浸し たくあん
3時	エクレア コーヒー	たい焼き  お茶	リングドーナツ 紅茶	黒ボー お茶	プチメ-プル-ルキ (2個) コーヒー	よもぎソフトまんじゅう お茶	コア蒸しパン 紅茶
	エネルギー - 1606 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 55.6 g 炭水化物 229.3 g 食塩 6.0 g 食物繊維 11.9 g	エネルギー - 1632 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 54.7 g 炭水化物 239.4 g 食塩 7.2 g 食物繊維 11.3 g	エネルギー - 1629 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 53.6 g 炭水化物 240.2 g 食塩 6.1 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー - 1611 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 53.2 g 炭水化物 242.2 g 食塩 5.3 g 食物繊維 13.2 g	エネルギー - 1592 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 57.7 g 炭水化物 211.4 g 食塩 6.0 g 食物繊維 8.6 g	エネルギー - 1634 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 57.0 g 炭水化物 225.6 g 食塩 7.2 g 食物繊維 13.2 g	エネルギー - 1609 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 54.8 g 炭水化物 227.9 g 食塩 6.9 g 食物繊維 13.1 g
	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	レーズント-ツッ 白桃缶 牛乳	ワッパンデ-ニッシュ りんご 牛乳	ストロベリーツイスト 洋ナシ缶 牛乳	はちみつブンブン バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	レーズンペストリー ミカン缶 牛乳	バターシュガー-コッパ パン 牛乳
昼食	米飯 シルバーのおろし煮 シロナとフランクの炒め物 海藻サラダ 味噌汁 ふりかけ	☆☆子供の日☆☆  豆ごはん よこすか海軍カレーコロッケとキノコ  レンコンの炒り煮 千切りサラダ 味噌汁	田舎風ちらし寿司 さつま芋のかき揚げ 胡瓜の酢の物  赤だし	米飯 一銭焼風卵焼き カリフラワーとツナのサラダ 切干大根の煮付け 味噌汁 ふりかけ	おにぎり (ゴマ塩) 稲庭うどん  揚げ出し豆腐 青りんごゼリー	米飯 鶏肉の味噌焼き 春雨の炒め物 法連草ののり和え 清汁 ふりかけ	米飯 鰯の胡麻漬け焼き ビーフン炒め ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 チキンのソテーデミグラスソース 法連草ともやしの和え物 長芋のピリ辛炒め 桜漬	米飯 鯖のかば焼き 法連草のゆずドレあえ じゃが芋の煮物 ピーマン漬	米飯 ビーフシチュー 春菊とかまぼこの和え物 大根とハムのサラダ 赤かっぱ漬	米飯 ホキの野菜あんかけ 白菜の和風サラダ がんもの煮物 青かっぱ漬	米飯 ハンバーグトマトソース 白菜サラダ 味噌汁  ツボ漬	米飯 メバルの酢醤油浸し 青梗菜とツナの中華サラダ 菜の花とワサビの洋風煮 シソの実漬	米飯  ハムカツ 胡瓜の酢の物 もやしとにらのソテー たくあん
3時	やわらか大福 お茶	柏葛餅 お茶	牛乳ケーキ 紅茶	バタークッキー コーヒー	黒糖饅頭 お茶	あんずケーキ コーヒー	抹茶ミルクゼリー お茶
	エネルギー - 1653 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 58.9 g 炭水化物 231.7 g 食塩 5.9 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー - 1646 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 62.3 g 炭水化物 233.7 g 食塩 6.4 g 食物繊維 15.1 g	エネルギー - 1642 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 62.2 g 炭水化物 235.8 g 食塩 6.5 g 食物繊維 13.2 g	エネルギー - 1608 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 51.7 g 炭水化物 237.4 g 食塩 6.6 g 食物繊維 11.8 g	エネルギー - 1619 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 62.4 g 炭水化物 221.6 g 食塩 8.2 g 食物繊維 9.9 g	エネルギー - 1638 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 53.1 g 炭水化物 240.9 g 食塩 6.7 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー - 1625 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 55.9 g 炭水化物 237.6 g 食塩 7.2 g 食物繊維 12.5 g