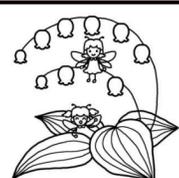


		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
A		赤魚のかぶら蒸し	たぬきそば	サワラの味噌煮	カレイの木の芽味噌焼き 付 おろし・葱	海鮮かき揚げ丼	
		473kcal	489kcal	627kcal	638kcal	540kcal	
		2.9g	4.0g	3.2g	3.3g	2.2g	
B		鶏肉の葱味噌焼き 付 ブロッコリーのお浸し	ホッケの塩焼き 付 厚焼き卵 <small>御飯・味噌汁(長葱・ほうれん草)</small>	豚肉とかぶの甘辛煮	豚肉のおろし煮	天津丼	
		503kcal	515kcal	620kcal	678kcal	662kcal	
		3.0g	2.5g	3.0g	2.9g	3.3g	
A/B 共通		車麩の煮物 白菜のゆず和え すまし汁(そうめん・万能葱) 洋梨缶・御飯	インゲンのお浸し がんもの煮物 マンゴー缶	南瓜のいとこ煮 人参とキャベツの胡麻和え すまし汁(ハンペン・三つ葉) リンゴ缶・グリーンピース御飯	生麩と野菜の炊き合わせ 春菊の白和え すまし汁(そうめん・オクラ) バナナ・五目おこわ	ふきと生揚げの煮物 茄子とミョウガのポン酢和え あおさのすまし汁 みかん缶	
		おやつ	しっとり饅頭小麦	レモンゼリー	栗カステラ饅頭	抹茶ようかん	もみじ饅頭(クリーム)
		70kcal	49kcal	101kcal	73kcal	128kcal	
		0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.1g	

		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	
A		肉豆腐	チキンカレー 付 福神漬・らっきょう	ホキのフリッター 付 マカロニソテー	煮込みハンバーグ 付 粉ふき芋	麻婆豆腐	きつねうどん(温)	
		510kcal	590kcal	668kcal	598kcal	572kcal	331kcal	
		2.6g	4.1g	2.0g	3.5g	3.2g	5.0g	
B		たらの胡麻天ぷら 付 ボイルキャベツ	タラのチーズ焼き 付 ブロッコリーソテー <small>御飯・スープ(じゃが芋・人参)</small>	ロールキャベツ	カラスカレイの和風ムニエル 付 粉ふき芋	ホキの中華ダレかけ	ホッケの照り焼き 付 山菜おろし <small>御飯・味噌汁(菜の花・長葱)</small>	
		551kcal	500kcal	511kcal	569kcal	499kcal	462kcal	
		2.2g	3.6g	2.1g	3.0g	3.2g	4.3g	
A/B 共通		冬瓜のホタテあんかけ 春雨サラダ 中華スープ(卵・万能葱) パイン缶・御飯	ズッキーニのソテー ほうれん草のポン酢和え マンゴー缶	さつま芋の蜂蜜煮 インゲンのフレンチサラダ スープ(椎茸・万能葱) 洋梨缶・御飯	ブロッコリーのクリーム煮 ほうれん草のサラダ スープ(コーン・茄子) リンゴ缶・御飯	シューマイ 春雨の中華サラダ 中華スープ(ナルト・春菊) 杏仁豆腐・御飯	切昆布と桜エビの煮物 小松菜の柚子浸し パイン缶	
		おやつ	パウンドケーキ(オレンジショコラ)	グレープゼリー	しっとり饅頭(黒糖)	ピーチフルーチェ	人形焼	マンゴープリン
		78kcal	66kcal	72kcal	60kcal	71kcal	37kcal	
		0.1g	0.0g	0.1g	0.2g	0.1g	0.0g	

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	
A		鶏肉のトマト煮 付 粉ふき芋	揚げ出し豆腐の五目あん	《季節の行事食》 てこね寿司 のし鶏	牛肉と玉葱のしぐれ煮	鶏つくねと大根の煮物	かつ丼	
		587kcal	597kcal		661kcal	636kcal	710kcal	
		3.1g	2.3g		2.2g	2.9g	3.1g	
B		鮭の卵マヨネーズ焼 付 粉ふき芋	鶏肉の香味焼き 付 紅白なます	付 やわらか南瓜 菜の花の黒胡麻和え 赤だし(花麩・なめこ) 甘夏みかん・キウイ	ぶり大根	青ヒラスの粕漬焼 付 人参の甘煮	穴子丼	
		709kcal	567kcal		647kcal	572kcal	602kcal	
		3.3g	2.8g		2.1g	2.7g	3.0g	
A/B 共通		ホタテフライ ブロッコリーのチーズサラダ スープ(マッシュルーム・葉大根) オレンジ・御飯	南瓜の小豆煮 キャベツのポン酢和え 味噌汁(モヤシ・青梗菜) 黄桃缶・御飯	696kcal 4.2g	ぜんまい・さつま揚げの煮物 さつま芋の胡麻サラダ 味噌汁(万能葱・椎茸) 洋梨缶・御飯	なすの利休煮 春雨の酢の物 味噌汁(里芋・油揚げ) リンゴ缶	さつま芋の甘煮 オクラの辛子和え 味噌汁(豆腐・インゲン) 白桃缶・御飯	
		おやつ	パウンドケーキ(大納言)	水羊羹	黒糖ムース	しっとり饅頭(吹雪)	キャラメルプリン	もみじ饅頭(こしあん)
		75kcal	89kcal	81kcal	69kcal	88kcal	100kcal	
		0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.1g	0.0g	

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
A	豆入り挽肉 カレーライス 付 福神漬・らっきょう	豆腐ハンバーグ 甘辛タレ 付 そら豆	かき揚げそば	家常豆腐	ソイの沢煮	鶏肉の唐揚げ 葱ソース 付 なめ草おろし
	630kcal	617kcal	482kcal	630kcal	487kcal	572kcal
	3.0g	2.5g	4.0g	3.6g	2.3g	3.1g
B	タラのピカタ 付 粉ふき芋 御飯・スープ(玉葱・人参)	魚河岸揚げの煮付	鮭の照り焼き 付 白菜のお浸し 御飯・味噌汁(青梗菜)	カニ玉	鶏肉の南部焼き 付 人参の甘煮	タラの酒蒸し 梅ソースかけ 付 なめ草おろし
	551kcal	557kcal	577kcal	672kcal	541kcal	469kcal
	2.3g	2.5g	3.0g	4.3g	2.7g	2.9g
A / B 共通	コーンクリームコロッケ 菜の花のシーザーサラダ みかん缶	南瓜の甘煮胡麻風味 白菜の酢の物 味噌汁(庄内麩・玉葱) 黄桃缶・御飯	シューマイ(ほうれん草・人参) オクラの磯辺和え 洋梨缶	ビーフン炒め ほうれん草のナムル 中華スープ(ナルト・万能葱) 杏仁豆腐	里芋の含め煮 キャベツのお浸し 味噌汁(油揚・玉葱) リンゴ缶・御飯	ぜんまいと竹輪の煮物 冷奴 味噌汁(茄子・大根) バナナ・御飯
	ミニたい焼き	リンゴフルーチェ	夏みかんゼリー	カルシウム饅頭 (栗入り)	ドームケーキ (カスタード)	パウンドケーキ (レモン)
	100kcal	60kcal	43kcal	44kcal	117kcal	77kcal
おやつ	0.1g	0.2g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
A	タラの タラコマヨネーズ 付 ズッキーニのソテー	サバの葱味噌焼き	広東麺	コロッケ 盛り合わせ 付 ボイルキャベツ
	659kcal	526kcal	480kcal	670kcal
	3.3g	3.1g		3.4g
B	豆腐ハンバーグ 甘辛たれ 付 ズッキーニのソテー	鶏肉と胡麻味噌煮	豆腐とエビの 中華旨煮 御飯・中華スープ(白菜)	青ヒラスの照焼 付 ボイルキャベツ
	726kcal	526kcal	570kcal	640kcal
	3.9g	3.0g	3.5g	3.1g
A / B 共通	茄子のミートグラタン 小松菜のサラダ スープ(葉大根・コーン) みかん缶・御飯	ひじきの煮物 白菜の甘酢和え すまし汁(そうめん・オクラ) 黄桃缶・ご飯	水餃子 青梗菜とモヤシのサラダ マンゴー缶	切昆布と大豆の煮物 菜の花の黒胡麻和え 味噌汁(豆腐・万能葱) パイン缶・御飯
	コーヒーゼリー	カントリーマアム	青りんごゼリー	どらやき
	64kcal	100kcal	62kcal	142kcal
おやつ	0.0g	0.0g	0.0g	0.2g

※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

5/5(土)B: 天津丼

日本独特の中華料理。芙蓉蟹(かに玉)をご飯にのせて、  
とろみのあるタレ(醤油、砂糖、酢、中華味で味付けしたあ

5/10(木)B: ムニエル

小麦粉をまぶしバターで焼いたもの

5/16(木)

てこね寿司: 海鮮のつけたもの=「てこね」をのせた寿司  
のし鶏: 鶏の挽き肉に卵・片栗粉などを混ぜて薄く伸ばし、

5/21(月)B: ピカタ

食塩、コショウなどで下味をつけてから小麦粉をつけ、溶

5/9(水)A: フリッター

泡立てた卵白や小麦粉などを用いた衣をつけて、材料を  
ふんわりと低温で色つかないように揚げた料理。

5/15(火)B: 香味焼き

酒、白すり胡麻、生姜、醤油、みりん等の調味液に漬け焼

5/17(木)A: しぐれ煮

甘辛く煮付けたもの

5/25(金)B: 南部焼き

下味をつけてごまを付けて焼いたもの

