

5月献立表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食							
	高野豆腐の卵とし 茎わかめのさっぱり和え しば漬け	厚揚げの野菜あんかけ きゅうりの胡麻和え 大根としその実の漬物	肉団子と小松菜のコンソメあん マカロニのトマトソース炒め	ちくわと昆布の炒り煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 金時豆	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 3色豆のツナマヨサラダ	大根と里芋のそぼろあん ゆずもずく 刻みすぐき	ふわとろスクランブルエッグ とうもろこしと豆のチリソース煮
	エネルギー 132 kcal 蛋白質 8.85 g 脂質 7.09 g 炭水化物 8.87 g 食塩 1.98 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 2.62 g 脂質 2.94 g 炭水化物 5.91 g 食塩 1.13 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 6.58 g 脂質 4.64 g 炭水化物 19.06 g 食塩 1.22 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 5.92 g 脂質 3.39 g 炭水化物 13.53 g 食塩 1.26 g	エネルギー 96 kcal 蛋白質 6.03 g 脂質 6.71 g 炭水化物 3.10 g 食塩 0.26 g	エネルギー 67 kcal 蛋白質 3.68 g 脂質 0.45 g 炭水化物 12.46 g 食塩 1.54 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 7.66 g 脂質 11.59 g 炭水化物 9.29 g 食塩 0.97 g
昼食							
	さわらの西京焼き さつま芋の甘露煮 菜の花の辛子和え	茶そば(温) カリフラワーと小松菜のお浸し 八十八夜 (緑茶の日)	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 憲法記念日	チキンステーキ 春のえんどう豆ソース添え なすのソテー かにかまと玉ねぎのサラダ みどりの日	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ マッシュポテト スパゲティーサラダ 端午の節句 立夏	親子丼 オクラとろろ	いわしの山椒煮 きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物
	エネルギー 178 kcal 蛋白質 12.38 g 脂質 5.67 g 炭水化物 18.38 g 食塩 0.97 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 8.21 g 脂質 1.31 g 炭水化物 42.88 g 食塩 1.98 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 3.85 g 脂質 2.65 g 炭水化物 23.17 g 食塩 2.12 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 20.26 g 脂質 23.83 g 炭水化物 13.82 g 食塩 2.34 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 13.12 g 脂質 15.70 g 炭水化物 13.50 g 食塩 1.23 g	エネルギー 181 kcal 蛋白質 10.07 g 脂質 8.05 g 炭水化物 17.49 g 食塩 2.38 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 10.98 g 脂質 5.77 g 炭水化物 16.03 g 食塩 1.73 g
夕食							
	鶏肉のすき焼き風 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 ハム入りマカロニサラダ	ぶりの甘酢あんかけ 五目厚焼玉子 キャベツと青さのナムル	豚肉の生姜焼き ピーマンと青菜の炒めもの ごぼうサラダ	えび団子と白菜の中華あん 春雨の五目炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え	鮭の塩焼き 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え	白身魚のトマト煮 キャベツのコンソメ煮 おからとツナのサラダ	かぼちゃのコロケ ビーフン 刻み大根の梅肉和え
	エネルギー 214 kcal 蛋白質 8.80 g 脂質 11.73 g 炭水化物 17.58 g 食塩 1.97 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 13.41 g 脂質 15.50 g 炭水化物 18.16 g 食塩 1.73 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 15.09 g 脂質 16.30 g 炭水化物 20.39 g 食塩 3.00 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 6.69 g 脂質 12.60 g 炭水化物 16.12 g 食塩 2.61 g	エネルギー 138 kcal 蛋白質 17.01 g 脂質 5.00 g 炭水化物 6.83 g 食塩 2.14 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 12.38 g 脂質 12.20 g 炭水化物 15.52 g 食塩 1.38 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 3.62 g 脂質 15.71 g 炭水化物 32.51 g 食塩 1.37 g
合計	エネルギー 523 kcal 蛋白質 30.03 g 脂質 24.49 g 炭水化物 44.83 g 食塩 4.92 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 24.24 g 脂質 19.75 g 炭水化物 66.95 g 食塩 4.84 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 25.52 g 脂質 23.59 g 炭水化物 62.62 g 食塩 6.34 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 32.87 g 脂質 39.82 g 炭水化物 43.47 g 食塩 6.21 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 36.16 g 脂質 27.41 g 炭水化物 23.43 g 食塩 3.63 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 26.13 g 脂質 20.70 g 炭水化物 45.47 g 食塩 5.30 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 22.26 g 脂質 33.07 g 炭水化物 57.83 g 食塩 4.07 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

5月献立表

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	厚焼玉子 青菜と海老の炒め物 北海道産昆布の佃煮	根菜入りつくね ピーマンとじゃこのくたくた 白花豆	鶏肉とじゃが芋のアヒージョ コーン入りコールスローサラダ	焼きさば 白菜のうま煮 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参と蒸し鶏のサラダ	肉団子の照焼 キャベツと薄揚げの煮びたし 大根としその実の漬物	オムレツ 小松菜のガーリックソテー
	エネルギー 79 kcal 蛋白質 5.48 g 脂質 3.50 g 炭水化物 6.02 g 食塩 1.11 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 6.47 g 脂質 7.52 g 炭水化物 17.49 g 食塩 1.10 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 7.59 g 脂質 9.81 g 炭水化物 7.02 g 食塩 0.75 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 7.17 g 脂質 7.95 g 炭水化物 3.17 g 食塩 1.03 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 4.70 g 脂質 3.78 g 炭水化物 13.10 g 食塩 0.79 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 7.07 g 脂質 5.39 g 炭水化物 13.12 g 食塩 1.44 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 10.51 g 脂質 5.26 g 炭水化物 5.12 g 食塩 0.77 g
昼食							
	鶏肉のケチャップ煮 一口コロッケ (チーズ) キャベツとソーセージのフレンチサラダ 母の日	ポークカレー ひじきのサラダ	たまごうどん (温) ほうれん草の白和え	赤魚の西京焼き 人参とわかめの土佐煮 小松菜のわさび和え	にしんの柚子すだちおろし煮 ひじき煮 おくらと長芋の和え物	八宝菜 五目厚焼玉子 ハム入りマカロニサラダ	牛肉コロッケ 茄子の吉野煮 根菜サラダ
	エネルギー 322 kcal 蛋白質 8.66 g 脂質 19.14 g 炭水化物 27.94 g 食塩 1.13 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 17.12 g 脂質 15.72 g 炭水化物 23.88 g 食塩 3.06 g	エネルギー 258 kcal 蛋白質 7.35 g 脂質 7.10 g 炭水化物 39.42 g 食塩 2.28 g	エネルギー 76 kcal 蛋白質 9.33 g 脂質 1.65 g 炭水化物 5.92 g 食塩 0.79 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 10.16 g 脂質 8.55 g 炭水化物 10.74 g 食塩 1.99 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 18.23 g 脂質 13.75 g 炭水化物 18.86 g 食塩 2.82 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 3.64 g 脂質 19.92 g 炭水化物 23.63 g 食塩 0.92 g
夕食							
	ホイコーロー 高野の炊き合わせ わかめと玉ねぎのツナサラダ	タラの味噌焼き はんぺんとほうれん草の卵とじ レンコンの梅おかかマヨサラダ	マーボー茄子 しゅうまい きゅうりと中華くらげの和え物	豆腐ハンバーグ (おろしあん) 彩り卵とじ キャベツの酢味噌和え	豚肉と菜の花の春色炒め 豆腐ナゲット 大根と胡麻のポン酢和え	あじの漬け焼きごま風味 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し	鶏もも肉の照り焼き 里芋あんかけ 人参とピーマンの胡麻和え
	エネルギー 199 kcal 蛋白質 12.60 g 脂質 6.49 g 炭水化物 22.91 g 食塩 2.58 g	エネルギー 138 kcal 蛋白質 11.62 g 脂質 5.90 g 炭水化物 8.54 g 食塩 0.93 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 17.10 g 脂質 8.04 g 炭水化物 18.45 g 食塩 1.99 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 17.50 g 脂質 19.26 g 炭水化物 18.97 g 食塩 1.96 g	エネルギー 292 kcal 蛋白質 12.72 g 脂質 19.02 g 炭水化物 18.50 g 食塩 1.14 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 17.74 g 脂質 8.04 g 炭水化物 7.32 g 食塩 1.30 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 13.68 g 脂質 15.09 g 炭水化物 19.86 g 食塩 2.34 g
合計	エネルギー 600 kcal 蛋白質 26.74 g 脂質 29.13 g 炭水化物 56.87 g 食塩 4.82 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 35.21 g 脂質 29.14 g 炭水化物 49.91 g 食塩 5.09 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 32.04 g 脂質 24.95 g 炭水化物 64.89 g 食塩 5.02 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 34.00 g 脂質 28.86 g 炭水化物 28.06 g 食塩 3.78 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 27.58 g 脂質 31.35 g 炭水化物 42.34 g 食塩 3.92 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 43.04 g 脂質 27.18 g 炭水化物 39.30 g 食塩 5.56 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 27.83 g 脂質 40.27 g 炭水化物 48.61 g 食塩 4.03 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

5月献立表

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	ぶりのみりん醤油焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし 金時豆	厚焼玉子 牛肉とごぼうのしぐれ煮 刻みすぐき	厚揚げのオレンジチャップ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	高野豆腐の卵とじ みかんなます しば漬け	チーズオムレツ 青菜と海老の炒め物	鶏肉と野菜のポン酢煮 ほうれん草のピーナッツ和え 青しそきゅうり漬け	肉団子と小松菜のコンソメあん マカロニのチーズクリーム
	エネルギー 127 kcal 蛋白質 8.72 g 脂質 5.91 g 炭水化物 8.82 g 食塩 0.58 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 5.86 g 脂質 6.70 g 炭水化物 9.02 g 食塩 1.12 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 4.59 g 脂質 4.51 g 炭水化物 9.88 g 食塩 0.87 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 8.55 g 脂質 7.03 g 炭水化物 14.18 g 食塩 1.80 g	エネルギー 101 kcal 蛋白質 10.86 g 脂質 0.40 g 炭水化物 4.14 g 食塩 1.02 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 9.13 g 脂質 9.48 g 炭水化物 9.97 g 食塩 1.31 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 6.90 g 脂質 7.93 g 炭水化物 15.47 g 食塩 1.23 g
昼食							
	ソース焼きそば 茎わかめのさっぱり和え	一口とんかつ きんぴらごぼう ゆずもずく	さばの漬け焼き さつまいものそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 世界高血圧デー	三色丼 里芋とさつまいもの煮物	天然ぶりの照焼き 卵の花 人参とピーマンの胡麻和え	メンチカツ とうもろこしと豆のチリソース煮 切干大根のサラダ	あじの南蛮漬け 鶏とネギのさつまいも揚げ 小松菜のわさび和え 小満
	エネルギー 403 kcal 蛋白質 10.63 g 脂質 14.81 g 炭水化物 54.00 g 食塩 3.40 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 7.68 g 脂質 14.38 g 炭水化物 14.44 g 食塩 0.93 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 11.62 g 脂質 14.38 g 炭水化物 10.53 g 食塩 1.24 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 7.60 g 脂質 9.05 g 炭水化物 12.98 g 食塩 1.08 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 13.42 g 脂質 12.56 g 炭水化物 9.34 g 食塩 1.26 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 22.18 g 炭水化物 24.96 g 食塩 1.94 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 15.24 g 脂質 14.03 g 炭水化物 13.14 g 食塩 1.59 g
夕食							
	ハンバーグ(チーズソース) ほうれん草と玉ねぎのソテー ひじきと大根のサラダ	いわしの梅煮 切干大根の煮物 オクラとろろ	鶏つくねと大根の煮物 白菜と春雨の煮物 湯葉の和風サラダ	ほっけの塩焼き レバーの生姜煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	鶏肉のマーメレード煮 さつまいものコンソメ煮 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	赤魚のトマトカレー煮 カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め ごぼうサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ 人参とわかめの土佐煮 刻み大根の梅肉和え
	エネルギー 280 kcal 蛋白質 12.33 g 脂質 18.57 g 炭水化物 14.09 g 食塩 1.91 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 16.11 g 脂質 7.53 g 炭水化物 14.16 g 食塩 1.42 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 12.05 g 脂質 7.78 g 炭水化物 24.02 g 食塩 1.67 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 15.38 g 脂質 3.24 g 炭水化物 7.85 g 食塩 1.85 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 13.53 g 脂質 14.12 g 炭水化物 22.19 g 食塩 2.04 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 12.71 g 脂質 7.39 g 炭水化物 13.68 g 食塩 1.40 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 9.79 g 脂質 13.92 g 炭水化物 13.26 g 食塩 2.53 g
合計	エネルギー 809 kcal 蛋白質 31.68 g 脂質 39.29 g 炭水化物 76.91 g 食塩 5.89 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 29.65 g 脂質 28.61 g 炭水化物 37.62 g 食塩 3.47 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 28.26 g 脂質 26.67 g 炭水化物 44.43 g 食塩 3.78 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 31.53 g 脂質 19.32 g 炭水化物 35.01 g 食塩 4.73 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 37.81 g 脂質 27.08 g 炭水化物 35.67 g 食塩 4.32 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 34.93 g 脂質 39.05 g 炭水化物 48.61 g 食塩 4.65 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 31.93 g 脂質 35.88 g 炭水化物 41.87 g 食塩 5.35 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

5月献立表

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 春雨の五目炒め 大根としその実の漬物	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 さつま芋の甘露煮 刻みすぐき	肉団子のケチャップ煮 キャベツのマリネ	ちくわと昆布の炒り煮 小松菜と薄揚げの煮びたし しば漬け	オムレツ かにかまと玉ねぎのサラダ	厚焼玉子 里芋とさつま揚げの煮物 青しそきゅうり漬け	ふわとろスクランブルエッグ ほうれん草と玉ねぎのソテー
	エネルギー 175 kcal 蛋白質 8.65 g 脂質 9.12 g 炭水化物 14.49 g 食塩 2.68 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 17.46 g 脂質 6.85 g 炭水化物 19.92 g 食塩 2.18 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 10.27 g 脂質 18.04 g 炭水化物 17.10 g 食塩 1.74 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 4.67 g 炭水化物 50.00 g 食塩 1.93 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 15.45 g 脂質 11.37 g 炭水化物 12.20 g 食塩 1.61 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 9.59 g 脂質 9.50 g 炭水化物 13.35 g 食塩 0.92 g	エネルギー 245 kcal 蛋白質 16.02 g 脂質 16.01 g 炭水化物 9.50 g 食塩 1.08 g
昼食							
	オムライス カリフラワーといんげんのサラダ たまご料理の日	赤魚の煮付け やわらか鶏肉の天ぷら キャベツとコーンのおかかお浸し	ぶりの甘酢あんかけ 茄子の吉野煮 人参とピーマンの胡麻和え	わかめそば(温) しゅうまい	にしんの蒲焼き 卵の花 めかぶの三杯酢和え	チーズ入りチキンカツ キャベツのコンソメ煮 三色豆のツナマヨサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め 豆とコーンのオーロラソース和え
	エネルギー 175 kcal 蛋白質 8.65 g 脂質 9.12 g 炭水化物 14.49 g 食塩 2.68 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 17.46 g 脂質 6.85 g 炭水化物 19.92 g 食塩 2.18 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 10.27 g 脂質 18.04 g 炭水化物 17.10 g 食塩 1.74 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 4.67 g 炭水化物 50.00 g 食塩 1.93 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 15.45 g 脂質 11.37 g 炭水化物 12.20 g 食塩 1.61 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 9.59 g 脂質 9.50 g 炭水化物 13.35 g 食塩 0.92 g	エネルギー 245 kcal 蛋白質 16.02 g 脂質 16.01 g 炭水化物 9.50 g 食塩 1.08 g
夕食							
	さばの塩焼き 豆腐けんちん煮 きゅうりの胡麻和え	おろしハンバーグ クックデリのだし巻き卵 ひじきのサラダ	鶏肉の西京焼き 人参しりしり ほうれん草の白和え	いわしの生姜煮 炒り豆腐 キャベツの酢味噌和え	肉団子の中華あん 白菜のうま煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え	新 牛肉と厚揚げの煮物 ビーフン ブロッコリーの胡麻和え	白身魚のポン酢あんかけ さつま揚げの煮物 春雨サラダ
	エネルギー 194 kcal 蛋白質 9.50 g 脂質 13.90 g 炭水化物 5.90 g 食塩 1.74 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 15.71 g 脂質 20.39 g 炭水化物 18.63 g 食塩 2.42 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 13.53 g 脂質 11.56 g 炭水化物 15.82 g 食塩 1.79 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 14.93 g 脂質 8.58 g 炭水化物 12.88 g 食塩 1.63 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 8.33 g 脂質 6.69 g 炭水化物 19.33 g 食塩 2.25 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 10.07 g 脂質 13.00 g 炭水化物 17.85 g 食塩 1.44 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 12.94 g 脂質 9.30 g 炭水化物 16.10 g 食塩 3.01 g
合計 エネルギー 525 kcal 蛋白質 25.08 g 脂質 32.63 g 炭水化物 30.43 g 食塩 5.82 g	合計 エネルギー 665 kcal 蛋白質 37.71 g 脂質 31.23 g 炭水化物 53.59 g 食塩 5.11 g	合計 エネルギー 632 kcal 蛋白質 29.57 g 脂質 33.63 g 炭水化物 47.91 g 食塩 4.76 g	合計 エネルギー 557 kcal 蛋白質 30.11 g 脂質 15.76 g 炭水化物 73.76 g 食塩 5.36 g	合計 エネルギー 528 kcal 蛋白質 34.89 g 脂質 25.74 g 炭水化物 39.77 g 食塩 4.76 g	合計 エネルギー 485 kcal 蛋白質 24.80 g 脂質 26.18 g 炭水化物 39.50 g 食塩 3.40 g	合計 エネルギー 582 kcal 蛋白質 33.58 g 脂質 35.42 g 炭水化物 30.13 g 食塩 5.03 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

5月献立表

	日 29	月 30	火 31
朝食			
	肉団子の照焼 ブロッコリーのおかかマヨ和え 北海道産昆布の佃煮	鶏肉と野菜のボン酢煮 煮豆 チーズ入磯辺かまぼこ	鶏肉と野菜の白ワイン煮 フライドポテト(青のり)
	エネルギー 188 kcal 蛋白質 7.43 g 脂質 10.81 g 炭水化物 14.82 g 食塩 2.17 g	エネルギー 188 kcal 蛋白質 11.04 g 脂質 11.04 g 炭水化物 10.92 g 食塩 1.00 g	エネルギー 105 kcal 蛋白質 7.33 g 脂質 2.49 g 炭水化物 13.43 g 食塩 0.81 g
昼食			
	海老入りかき揚げ丼 豆乳がんもの含め煮	鮭の塩焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ	たまぼてコロッケー 茄子としめじのトマトソース おからとツナのサラダ
	エネルギー 281 kcal 蛋白質 7.12 g 脂質 17.10 g 炭水化物 25.07 g 食塩 1.47 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 16.83 g 脂質 4.51 g 炭水化物 5.00 g 食塩 2.37 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 7.70 g 脂質 20.44 g 炭水化物 20.60 g 食塩 1.26 g
夕食			
	ポークチャップ 小松菜のガーリックソテー スパゲティーサラダ	鶏肉のねぎ塩焼き 彩り卵とじ おくらと長芋の和え物	さばの煮付け ひじき煮 キャベツとコーンのおかかお浸し
	エネルギー 237 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 12.18 g 炭水化物 20.08 g 食塩 2.93 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 19.40 g 脂質 14.79 g 炭水化物 11.87 g 食塩 2.34 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 12.18 g 脂質 17.16 g 炭水化物 10.51 g 食塩 0.96 g
合計	エネルギー 706 kcal 蛋白質 25.35 g 脂質 40.09 g 炭水化物 59.97 g 食塩 6.57 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 47.27 g 脂質 30.34 g 炭水化物 27.79 g 食塩 5.71 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 27.21 g 脂質 40.09 g 炭水化物 44.54 g 食塩 3.03 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。