

月間献立表

2024年05月 常食

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)
朝	チョコパン クリームミネストローネ 焼きポーク 人参しりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・えのき) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	ご飯(150g) ゆし豆腐 野菜の卵とじ ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・豆腐) デークニイリチー たいみそ 牛乳	あんぱん コンソメスープ(玉葱・小松菜) チキンナゲット ブロッコリー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) いり豆腐 のり佃煮 牛乳	クリームパン(60g) ポテトスープ ほうれん草炒め ミニハンバーグ 牛乳
昼	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 ブッセ	ご飯(150g) 鶏汁 肉豆腐 タマネーイリチー カットマンゴー缶 ソフール	ご飯(150g) ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー 大根サラダ ドーナツ	ご飯(150g) しかむどうち軟 さんまのかば焼き クープイリチー みかん缶(40g) 黒糖プリン	ご飯(150g) クリームシチュー 昔のコロッケ ほうれん草ときのご炒め コールスローサラダ ジョア	ご飯(150g) パパイヤのスープ 豚肉のさっぱり煮 ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) パンケーキ	ご飯(150g) カレースープ 煮込みハンバーグ(デミグラス) アスパラソテー マカロニサラダ CaMgふわふわカスタードワッフル	赤飯 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーの胡麻和え 甘がし
夕	ご飯(150g) しかむどうち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー みかん缶(40g)	ご飯(150g) トマトと卵の中華スープ ミートローフ ブロッコリー炒め(コーン) 菜の花酢味噌和え	ご飯(150g) なめこの味噌汁 魚の天ぷら 豆腐チャンプルー アロエヨーグルト	ご飯(150g) けんちん汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー もずく酢	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 白身魚のカレームニエル デークニイリチー 洋ナシ缶	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 とろろ和え	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 オレンジゼリー	ご飯(150g) いなむどうち 赤魚のおろし煮 ゴーヤチャンプルー しば漬けサラダ
一日合計	エネルギー 1,616KCal 蛋白質 65.0g 脂質 48.0g 塩分 8.9g	エネルギー 1,647KCal 蛋白質 61.2g 脂質 44.0g 塩分 6.2g	エネルギー 1,658KCal 蛋白質 65.0g 脂質 44.2g 塩分 7.5g	エネルギー 1,659KCal 蛋白質 54.4g 脂質 48.6g 塩分 7.4g	エネルギー 1,424KCal 蛋白質 59.9g 脂質 30.7g 塩分 7.5g	エネルギー 1,582KCal 蛋白質 54.0g 脂質 38.0g 塩分 7.7g	エネルギー 1,707KCal 蛋白質 64.2g 脂質 45.1g 塩分 7.6g	エネルギー 1,569KCal 蛋白質 71.8g 脂質 52.6g 塩分 8.2g
	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・ポーク) 菜の花のバター炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) 人参しりしり たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ねぎ) 五目煮 たいみそ 牛乳	チョコパン オニオンスープ ブロッコリー炒め(コーン) ゆでウィンナー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) さつまあげとポテトの旨煮 ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ひじきの五目煮 たいみそ 牛乳	あんぱん 南瓜のポターージュ チキンナゲット ほうれん草炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・人参) 白菜のタシヤー たいみそ 牛乳
昼	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(7ピット)40g ミニたいやき	ご飯(150g) ゆし豆腐 魚の天ぷら ヌンクーグァー セロリサラダ 黒糖プリン	ちらし寿司 吸物(花麩) 天ぷら盛り(ごーや) りんがく 梅和え ロールケーキ	ご飯(150g) ソーメン汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みかん缶(40g) カフェーニ	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 島豆腐の炒めもの りんがく軟 カットマンゴー缶 乳菓饅頭	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) 南瓜コロッケ ほうれん草ときのご炒め 春雨サラダ いちごクレープ	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚のよもぎ入り天ぷら 茄子煮びたし なます ドーナツ	ご飯(150g) ゆし豆腐 チキンの西京焼き パパイヤイリチー フルーツカテル缶(50g) プリン
夕	クワジュシー アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ和え	ご飯(150g) すまし汁(山東菜・絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 カットマンゴー缶	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ) ひじきと野菜の豆腐 麩チャンプルー(キャベツ) フルーツカテル缶(50g)	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉のおろし炒め ピーマンタシヤー ウムニー	ご飯(150g) 沖縄そば 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 赤魚のおろし煮 筑前煮 和え物(菜の花)	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜) チキンの照焼き(皮なし) マカロニソテー みかんサラダ	ご飯(150g) ちむしんじ 鮭の照焼き 南瓜のいとこ煮 ゆずなます
一日合計	エネルギー 1,659KCal 蛋白質 62.2g 脂質 41.3g 塩分 7.0g	エネルギー 1,557KCal 蛋白質 58.3g 脂質 36.9g 塩分 5.7g	エネルギー 1,581KCal 蛋白質 69.1g 脂質 31.1g 塩分 7.1g	エネルギー 1,588KCal 蛋白質 63.2g 脂質 44.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1,658KCal 蛋白質 61.0g 脂質 33.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1,440KCal 蛋白質 54.0g 脂質 25.1g 塩分 8.0g	エネルギー 1,565KCal 蛋白質 68.9g 脂質 40.9g 塩分 6.2g	エネルギー 1,535KCal 蛋白質 61.6g 脂質 28.0g 塩分 8.2g

月間献立表

2024年05月 常食

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) 麩イリチー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) いんげん炒め たいみそ 牛乳	紅芋パン コンソメスープ(玉葱・人参) ポテトベーコン炒め 魚ソーセージ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・ポーク) セロリの炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	チョコパン クラムチャウダー 焼きポーク パパイヤしりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋・人参・ねぎ) 冬瓜うぶしー ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) 五目煮 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯(150g) 沖繩そば 煮込みハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのこ炒め ドゥルワカシー シークァーサーゼリー	ご飯(150g) 鶏汁 サバのみそ煮 タマネーイリチー とろろ和え カップケーキ	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 ホワイトアスパラのサラダ 飲む野菜とピーチ	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスタード焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ 水ようかん	ご飯(150g) 島パパイヤの生姜スープ 干草焼き 冬瓜の味噌うぶしー ゆずなます アセロラゼリー	赤飯 味噌汁(冬瓜) 魚のチーズ揚げ 豆腐チャンプルー ヨーグルト(ジャム) シフォンケーキ	ご飯(150g) かに玉汁 魚の煮付け マーミナイリチー とろろ和え さつまいも饅頭	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロケ ブロッコリー炒め(コーン) オクラの梅なめ苺和 アップルケーキ
夕	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の磯辺揚げ クーブイリチー(軟) みかん缶(40g)	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 鶏肉と里芋の煮物 梅きんぴら 春雨サラダ	ご飯(150g) 沖繩風味噌汁 鶏肉の煮つけ 豆腐チャンプルー もずく酢	ご飯(150g) しかむどうち軟 豚肉のスタミナ炒め マッシュポテト オクラのおかか和え	ご飯(150g) むじじる風 鶏の天ぷら ンスナバー炒め 人参サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 牛どん もずく豆腐 フルーツカテル缶(50g)	ご飯(150g) アーサ汁 味噌ラフテー ウムニー ほうれん草のお浸し	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) サバの生姜煮 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物
一日合計	エネルギー 1,688KCal 蛋白質 52.5g 脂質 43.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1,654KCal 蛋白質 60.4g 脂質 42.0g 塩分 6.8g	エネルギー 1,520KCal 蛋白質 60.1g 脂質 41.2g 塩分 7.8g	エネルギー 1,751KCal 蛋白質 65.6g 脂質 54.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1,653KCal 蛋白質 58.9g 脂質 47.2g 塩分 6.6g	エネルギー 1,730KCal 蛋白質 66.9g 脂質 64.8g 塩分 7.0g	エネルギー 1,646KCal 蛋白質 57.4g 脂質 38.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1,578KCal 蛋白質 55.6g 脂質 33.9g 塩分 8.0g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	01日(土)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草) クーブイリチー(チ) たいみそ 牛乳	あんぱん わかめスープ チキンナゲット カリフラワー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) ウンスナバーいりちー のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋) 千切りイリチー のり佃煮 牛乳	クリームパン(60g) マッシュルームスープ ゆでウィンナー タマネーイリチー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(ほうれん草・えのき) じゃがいものそぼろ煮 減塩のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) たいみそ 牛乳	
昼	ご飯(150g) 吸物(花麩) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル ゆずムース	ご飯(150g) 吸い物(エビ・ホール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり ぶどう(5粒) オリゴワン	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) キャロットゼリー パウムクーヘン	ご飯(150g) 味噌汁(なす・ねぎ・えのき) 豚丼風 菜の花の煮びたし もずくのサラダ どらやき	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ハンバーグ ポテトベーコン炒め バナナヨーグルト(ペースト) 甘がし	ご飯(150g) けんちん汁 さんまのはさみ焼き ソーメンチャンプルー 菜の花酢味噌和え プリン	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 親子煮 クーブイリチー にがなの白和え 水ようかん	
夕	ご飯(150g) もずくと冬瓜のスープ おでん なめたけ和え みかんゼリー	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー みかん缶(40g)	ご飯(150g) 沖繩そば 魚の甘酢あんかけ 麩チャンプルー(キャベツ) オクラの梅なめ苺和	フーチパージュシー 鶏汁 干草焼き 茄子の南蛮 ほうれん草のゴマ和え	ご飯(150g) 味噌汁(ハンパ・白菜) 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー 和え物(おくらゆかり)	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ なすの洋風炒め パイン(1/16カット)	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) メンチカツ マカロニソテー ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ)	
一日合計	エネルギー 1,645KCal 蛋白質 54.7g 脂質 50.5g 塩分 7.2g	エネルギー 1,584KCal 蛋白質 56.8g 脂質 42.4g 塩分 7.7g	エネルギー 1,541KCal 蛋白質 67.7g 脂質 30.8g 塩分 8.4g	エネルギー 1,678KCal 蛋白質 64.7g 脂質 38.6g 塩分 8.6g	エネルギー 1,609KCal 蛋白質 65.9g 脂質 47.9g 塩分 9.3g	エネルギー 1,668KCal 蛋白質 62.5g 脂質 43.7g 塩分 9.5g	エネルギー 1,638KCal 蛋白質 60.0g 脂質 37.9g 塩分 8.7g	0 0.0 0.0 0.0

月間献立表

2024年05月 配食

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)
昼	ご飯(150g) あさり冬瓜の生姜風味汁 八幡巻き なすの味噌炒め ピーチゼリー オクラの梅なめ茸和	ご飯(150g) 鶏汁 肉豆腐 タマナーイリチー カットマンゴー缶 白菜のごまマヨ和え	ご飯(150g) ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー 大根サラダ 福福杏仁 ドーナツ	ご飯(150g) しかむどうち軟 さんまのかば焼き クープイリチー みかん缶(40g) いんげんの白和え	ご飯(150g) クリームシチュー 昔のコロッケ ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ	ご飯(150g) パパイヤのスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g) しそ和え	ご飯(150g) カレースープ 煮込みハンバーグ(デミグラス) アスパラソテー マカロニサラダ ぶどう(5粒)	赤飯 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーの胡麻和え おろしリンゴ
夕	ご飯(150g) しかむどうち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー みかん缶(40g) いんげんの白和え	ご飯(150g) トマトと卵の中華スープ ミートローフ ブロックリー炒め(コーン) 菜の花酢味噌和え おろし洋ナシ	ご飯(150g) なめこの味噌汁 魚の天ぷら 豆腐チャンプルー アロエヨーグルト 春雨サラダ	ご飯(150g) けんちん汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー もずく酢 パイン(1/16カット)	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 白身魚のカレームニエル デークニイリチー 洋ナシ缶 ごぼうサラダ軟①	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 とろろ和え カットマンゴー缶	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 オレンジゼリー みかんサラダ	ご飯(150g) いなむどうち 赤魚のおろし煮 ゴーヤチャンプルー しば漬けサラダ ぶどうゼリー
一日合計	エネルギー 1,113KCal 蛋白質 48.3g 脂質 22.6g 塩分 6.4g	エネルギー 1,176KCal 蛋白質 41.8g 脂質 39.0g 塩分 4.4g	エネルギー 1,294KCal 蛋白質 46.5g 脂質 38.0g 塩分 5.5g	エネルギー 1,178KCal 蛋白質 40.4g 脂質 41.6g 塩分 5.3g	エネルギー 996KCal 蛋白質 32.1g 脂質 21.6g 塩分 5.7g	エネルギー 1,054KCal 蛋白質 37.2g 脂質 25.3g 塩分 5.7g	エネルギー 1,245KCal 蛋白質 44.5g 脂質 37.1g 塩分 5.2g	エネルギー 1,142KCal 蛋白質 49.8g 脂質 33.0g 塩分 5.0g
	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
昼	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(チビット)40g きゅうりの酢物	ご飯(150g) ゆし豆腐 魚の天ぷら ヌンクーグァー セロリサラダ いちごゼリー	ちらし寿司 吸物(花麩) 天ぷら盛り(ごーや) りんがく 梅和え ロールケーキ	ご飯(150g) ソーメン汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みかん缶(40g) しそ和え	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 島豆腐の炒めもの りんがく軟 大根サラダ カットマンゴー缶	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) 南瓜コロッケ 春雨サラダ ぶどう(5粒) ほうれん草ときのこ炒め	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚のよもぎ入り天ぷら 茄子煮びたし なます 洋ナシ缶	ご飯(150g) ゆし豆腐 チキンの西京焼き パパイヤイリチー フルーツカテル缶(50g) オクラの梅なめ茸和
夕	クワジューシー アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ和え オレンジ1/6	ご飯(150g) すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 カットマンゴー缶 白菜とチキンのごまサラダ	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ) ひじきと野菜の豆腐 麩チャンプルー(キャベツ) フルーツカテル缶(50g) 春雨サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉のおろし炒め ピーマンタシヤー ウムニー パイン缶	ご飯(150g) 沖縄そば 八幡巻き 白菜のタシヤー きゅうりの酢物 オレンジ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) 赤魚のおろし煮 筑前煮 和え物(菜の花) キーウィ(1/2)	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜) チキンの照焼き(皮なし) マカロニソテー みかんサラダ グレープゼリー	ご飯(150g) ちむしんじ 鮭の照焼き ゆずなます みかんゼリー 南瓜のいとこ煮
一日合計	エネルギー 1,119KCal 蛋白質 41.8g 脂質 31.9g 塩分 4.9g	エネルギー 1,149KCal 蛋白質 46.2g 脂質 33.0g 塩分 3.7g	エネルギー 1,033KCal 蛋白質 42.1g 脂質 23.4g 塩分 5.3g	エネルギー 1,121KCal 蛋白質 45.5g 脂質 19.5g 塩分 5.5g	エネルギー 1,182KCal 蛋白質 42.8g 脂質 34.3g 塩分 5.3g	エネルギー 1,026KCal 蛋白質 37.7g 脂質 18.1g 塩分 5.6g	エネルギー 1,063KCal 蛋白質 42.5g 脂質 22.1g 塩分 3.4g	エネルギー 1,104KCal 蛋白質 44.9g 脂質 22.3g 塩分 6.1g

月間献立表

2024年05月 配食

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
昼	ご飯(150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ(デミグラス) ほうれん草ときのこ炒め ドゥルワカシー 冷凍カットマンゴー(40g)	ご飯(150g) 鶏汁 サバのみそ煮 タマネーイリチー とろろ和え 茶碗蒸し	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 ホワイトアスパラのサラダ おろしリンゴ	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスタード焼き ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ 水ようかん	ご飯(150g) 島パパイアの生姜スープ 干草焼き 冬瓜の味噌うぶしー マスカットゼリー ゆずなます	赤飯 味噌汁(冬瓜) 魚のチーズ揚げ 豆腐チャンプルー ヨーグルト(ジャム) 和え物(ほうれん草)	ご飯(150g) かに玉汁 赤魚の煮付け マーミナイリチー とろろ和え パイン缶(飛ビット)40g	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロケ ブロッコリー炒め(コーン) マスカットゼリー オクラの梅なめ苺和	
夕	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の磯辺揚げ クーブイリチー(軟) みかん缶(40g) いんげんのゴマ和え	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) 鶏肉と里芋の煮物 梅きんぴら 春雨サラダ パイン缶(飛ビット)40g	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉の煮つけ 豆腐チャンプルー もずく酢 グレープゼリー	ご飯(150g) しかむどうち軟 豚肉のスタミナ炒め マッシュポテト オクラのおかか和え 黄桃缶(1/2カット)	ご飯(150g) むじろ風 鶏の天ぷら ンスナバー炒め 人参サラダ 冷凍カットマンゴー(40g)	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 牛どん なすのベーコン炒め フルーツカケル缶(50g) もずく豆腐	ご飯(150g) アーサ汁 味噌ラフテー ウムニー ほうれん草のお浸し 抹茶ゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(南瓜・貝割れ) サバの生姜煮 豆腐チャンプルー きゅうりの酢物 モモ缶	
一日合計	エネルギー 1,208KCal 蛋白質 35.4g 脂質 32.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1,193KCal 蛋白質 45.2g 脂質 31.2g 塩分 5.0g	エネルギー 1,162KCal 蛋白質 44.5g 脂質 30.3g 塩分 5.3g	エネルギー 1,316KCal 蛋白質 49.4g 脂質 44.5g 塩分 4.0g	エネルギー 1,201KCal 蛋白質 42.0g 脂質 40.5g 塩分 4.4g	エネルギー 1,301KCal 蛋白質 51.0g 脂質 48.1g 塩分 5.5g	エネルギー 1,188KCal 蛋白質 40.8g 脂質 33.1g 塩分 4.2g	エネルギー 1,141KCal 蛋白質 37.9g 脂質 26.9g 塩分 5.5g	
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	01日(土)	
昼	ご飯(150g) 吸物(花麩) 牛すき煮 ふわふわ豆腐(枝豆) 菜の花のナムル ピーチゼリー	ご飯(150g) 吸い物(エビ・ホール・えのき) サバのみそ煮 人参しりしり ぶどう(5粒) 焼きナス	ご飯(150g) ほうれん草のスープ タンドリーチキン ブロッコリー炒め(赤ピーマン・ハム) キャロットゼリー 南瓜サラダ	ご飯(150g) 味噌汁(なす・ねぎ・えのき) 豚丼風 菜の花の煮びたし もずくのサラダ ぶどう(5粒)	ご飯(150g) とろろ芋汁 豆腐ハンバーグ ポテトベーコン炒め バナナヨーグルト(ペースト) にんじんのナムル	ご飯(150g) けんちん汁 さんまのはさみ焼き ソーメンチャンプルー 菜の花酢味噌和え みかん缶(40g)	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 親子煮 クーブイリチー にがなの白和え おろしリンゴ		
夕	ご飯(150g) もずくと冬瓜のスープ おでん なめたけ和え みかんゼリー マッシュポテト	ご飯(150g) 豚汁 ひじきと野菜の豆腐 デークニイリチー もずく酢 みかん缶(40g)	ご飯(150g) 沖縄そば 魚の甘酢あんかけ 麩チャンプルー(キャベツ) オクラの梅なめ苺和 キーウィ(1/2)	フーチパージュシー 鶏汁 干草焼き 茄子の南蛮 ほうれん草のゴマ和え 抹茶ゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(ハンペン・白菜) 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー 和え物(おくらゆかり) いちごゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) ポークチャップ なすの洋風炒め パイン(1/16カット) 胡瓜の和え物	ご飯(150g) 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) メンチカツ マカロニソテー ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ) みかんゼリー		
一日合計	エネルギー 1,205KCal 蛋白質 38.0g 脂質 41.8g 塩分 4.3g	エネルギー 1,125KCal 蛋白質 35.5g 脂質 30.5g 塩分 5.9g	エネルギー 1,162KCal 蛋白質 50.1g 脂質 28.2g 塩分 5.7g	エネルギー 1,146KCal 蛋白質 46.1g 脂質 30.2g 塩分 6.2g	エネルギー 1,149KCal 蛋白質 44.4g 脂質 27.0g 塩分 8.0g	エネルギー 1,196KCal 蛋白質 45.1g 脂質 40.2g 塩分 7.4g	エネルギー 1,213KCal 蛋白質 43.4g 脂質 33.2g 塩分 6.5g	0 0.0 0.0 0.0	