



5月の献立

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	
使用食材	ピザドック (小麦・卵・乳) グレープフルーツ 牛乳 (乳) ホットロール・ベーコン・玉葱・ピーマン グレープフルーツ・牛乳	ポテサラドック (小麦・卵・乳) バナナ 牛乳 (乳) ホットロール・じゃがいも・人参・きゅうり バナナ・牛乳			
栄養価	エネルギー 309 kcal 脂質 10.1 g たんぱく質 12.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 308 kcal 脂質 9.0 g たんぱく質 9.8 g 食塩 0.9 g			
献立	7 (月) ポークカレーライス (小麦・乳) ブロッコリーサラダ オレンジ	8 (火) スパゲティミートソース (小麦・) 海藻サラダ (ごま) キウイ	9 (水) レーズンロール (小麦・卵・乳) 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト バナナ 牛乳 (乳)	10 (木) ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の含め煮 みそ汁 りんご	11 (金) ごはん 和風おろしハンバーグ (小麦・卵・乳) さつまいものレモン煮 野菜スープ グレープフルーツ
使用食材	精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも にんじん・ブロッコリー・ツナ・コーン オレンジ	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・海藻ミックス キウイ	レーズンロール・鶏もも肉 じゃがいも・玉葱・ベーコン・パセリ バナナ・牛乳	精白米・鮭 切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース 玉葱・わかめ・りんご	精白米・豚ひき肉・さつまいも ベーコン・ほうれん草・生椎茸 グレープフルーツ
栄養価	エネルギー 392 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 12.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 313 kcal 脂質 8.0 g たんぱく質 11.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 360 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 17.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 361 kcal 脂質 5.4 g たんぱく質 17.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 374 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 11.5 g 食塩 2.0 g
献立	14 (月) ごはん にら玉 (卵) 春雨サラダ (ごま) チンゲン菜のスープ りんご	15 (火) ごはん 鶏肉と根菜のうま煮 チンゲン菜と油揚げの煮ひたし みそ汁 オレンジ	16 (水) 黒糖デューブルロール (小麦・卵・乳) クリームシチュー (小麦・乳) ほうれん草のソテー バナナ 牛乳 (乳)	17 (木) ごはん さわらのねぎみそ焼き 五色和え みそ汁 キウイ	18 (金)
使用食材	精白米・鶏卵・にら・生椎茸・玉葱 はんぺん・春雨・きゅうり・ロースハム チンゲン菜・えのき茸・りんご	精白米・鶏もも肉・里芋・ごぼう れんこん・人参・いんげん・チンゲン菜 油揚げ・わかめ・長葱・麩・オレンジ	黒糖デューブルロール・鶏もも肉・玉葱 人参・じゃがいも・グリーンピース・牛乳 ほうれん草・コーン・バナナ	精白米・さわら・長葱・大根・小松菜 人参・コーン・しめじ・絹ごし豆腐 キウイ	
栄養価	エネルギー 318 kcal 脂質 5.9 g たんぱく質 9.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 327 kcal 脂質 4.6 g たんぱく質 12.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 376 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 15.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 371 kcal 脂質 8.6 g たんぱく質 19.5 g 食塩 2.0 g	
献立	21 (月) ごはん 八宝菜 (えび・卵) 春巻き (小麦) かぶのスープ オレンジ	22 (火) ごはん 豚肉の香味焼き はりはり漬け (ごま) みそ汁 パイナップル	23 (水) バターロール (小麦・卵・乳) 白身魚フライ (小麦・卵) きゃべつのごま和え (ごま) バナナ 牛乳 (乳)	24 (木) ごはん タンドリーチキン (乳) 白菜のおひたし すまし汁 りんご	25 (金) 三色ごはん (卵) 根菜と豚肉の炒め煮 みそ汁 オレンジ
使用食材	精白米・豚小間・白菜・人参・たけのこ水煮 小松菜・干し椎茸・むきえび・うすら卵 かぶのスープ・オレンジ	精白米・豚小間・玉葱・切干大根 きゅうり・人参・塩昆布・ほうれん草 麩・パイナップル	バターロール・ほき・キャベツ 人参・油揚げ・バナナ 牛乳	精白米・鶏もも肉・白菜・きゅうり もやし・人参・木綿豆腐 長葱・りんご	精白米・鶏卵・鶏ひき肉・グリーンピース ごぼう・大根・人参・豚小間 キャベツ・麩・オレンジ
栄養価	エネルギー 395 kcal 脂質 11.1 g たんぱく質 12.5 g 食塩 1.1 g	エネルギー 349 kcal 脂質 9.0 g たんぱく質 14.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 359 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 15.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 374 kcal 脂質 11.1 g たんぱく質 17.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 396 kcal 脂質 11.2 g たんぱく質 18.1 g 食塩 1.8 g
献立	28 (月) ごはん 田舎煮 いんげんのマヨ和え (卵) みそ汁 グレープフルーツ	29 (火) ごはん ぎせい豆腐 (卵) ちくわの炒り煮 (卵・ごま) みそ汁 りんご	30 (水) バターロール (小麦・卵・乳) ポークビーンズ ほうれん草のドレッシング和え バナナ 牛乳 (乳)	31 (木) ごはん かじきの群豚風 小松菜ときのこの和え物 すまし汁 (卵) パイナップル	
使用食材	精白米・生揚げ・里芋・大根・にんじん こんにゃく・ごぼう・いんげん・人参 わかめ・麩・グレープフルーツ	精白米・木綿豆腐・鶏卵・豚ひき肉 長葱・人参・生椎茸・大根・ちくわ いんげん・なめこ・長葱・りんご	バターロール・豚小間・じゃがいも・玉葱 人参・大豆水煮・パセリ・ほうれん草 ロースハム・バナナ・牛乳	精白米・かじき・玉葱・人参・ピーマン じゃがいも・干し椎茸・小松菜 えのき茸・はんぺん・糸みつば・パイナップル	
栄養価	エネルギー 313 kcal 脂質 6.4 g たんぱく質 8.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 370 kcal 脂質 8.8 g たんぱく質 13.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 400 kcal 脂質 21.0 g たんぱく質 16.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 335 kcal 脂質 5.2 g たんぱく質 13.8 g 食塩 2.3 g	

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

朝食・快眠・快便

- 朝食をしっかり食べると”うんち”が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!

