

5月 献立表

おやつは日替わりで
提供させていただきます
麺の日以外には ご飯・汁物・
デザートが付きます
写真は盛り付け参考例です





赤飯（北海道産小豆使用）
天然ぶりの照焼き
茹でいんげん（付け合わせ）
人参とわかめの土佐煮 K
かにかまと玉ねぎのサラダ

親子丼
一口コロッケ
きゅうりとねぎの塩だれ和え T

赤魚の煮付け
みずくわいの中華炒め
菜の花のお浸し

おついたち

汁物の具（キャベツ、揚げ）
エネルギー 257 kcal
蛋白質 16.37 g 脂質 16.81 g
炭水化物 14.69 g 食塩 1.44 g

汁物の具（ほうれん草、揚げ）
エネルギー 243 kcal
蛋白質 10.61 g 脂質 11.87 g
炭水化物 23.45 g 食塩 2.57 g

汁物の具（キャベツ、人参）
エネルギー 155 kcal
蛋白質 13.39 g 脂質 2.56 g
炭水化物 18.01 g 食塩 2.80 g

月 5 水 6 木 7 木 8 金 9 土 10



懐かしのお子様ランチ
懐かしのカスタードプリン

端午の節句
(こどもの日)

汁物の具（キャベツ、人参）★
エネルギー 321 kcal
蛋白質 11.00 g 脂質 14.51 g
炭水化物 39.88 g 食塩 3.21 g



肉団子の中華あん
レバーの生煮
みかんます

汁物の具（キャベツ、人参）
エネルギー 224 kcal
蛋白質 11.87 g 脂質 7.65 g
炭水化物 28.13 g 食塩 1.84 g



豚丼
豆の煮物
ハム入りマカロニサラダ

汁物の具（ほうれん草、揚げ）
エネルギー 300 kcal
蛋白質 15.30 g 脂質 16.40 g
炭水化物 24.31 g 食塩 3.45 g



チキンステーキ
かぼちゃのマッシュ（付け合わせ）
茄子の吉野煮
根菜サラダ

汁物の具（玉ねぎ、椎茸）★
エネルギー 333 kcal
蛋白質 19.00 g 脂質 23.51 g
炭水化物 12.63 g 食塩 1.85 g



白身魚フライ
温野菜ソース
茹でブロッコリー（付け合わせ）
キャベツのコンソメ煮
ひじきのサラダ

汁物の具（チンゲン菜、人参）★
エネルギー 213 kcal
蛋白質 9.51 g 脂質 10.80 g
炭水化物 21.39 g 食塩 1.19 g



さわらの漬け焼き
甘酢しょうが（付け合わせ）
しゅうまい
カリフラワーと小松菜のお浸し

汁物の具（キャベツ、揚げ）
エネルギー 186 kcal
蛋白質 16.43 g 脂質 7.79 g
炭水化物 13.83 g 食塩 1.26 g

月 12 水 13 木 14 木 15 金 16 土 17



生姜香るタラの竜田揚げ
豆腐けんちん煮
刻み大根の梅肉和え

汁物の具（キャベツ、人参）
エネルギー 227 kcal
蛋白質 16.83 g 脂質 9.48 g
炭水化物 19.38 g 食塩 1.89 g



10品目の野菜カレー
国産福神漬
マカロニのチーズクリーム
コーン入りコールスローサラダ

りんごジュレ
エネルギー 275 kcal
蛋白質 5.56 g 脂質 14.08 g
炭水化物 34.44 g 食塩 2.52 g



ナポリタン
キャベツのコンソメ煮
3色豆のツナマヨサラダ

汁物の具（チンゲン菜、人参）★
エネルギー 340 kcal
蛋白質 9.83 g 脂質 13.62 g
炭水化物 47.64 g 食塩 2.86 g



鶏ももの唐揚げ
茹でほうれん草（付け合わせ）
豆の煮物
キャベツとソーセージのフレンチサラダ

汁物の具（玉ねぎ、椎茸）
エネルギー 265 kcal
蛋白質 16.72 g 脂質 12.18 g
炭水化物 23.90 g 食塩 1.59 g



おろしハンバーグ
茹でブロッコリー（付け合わせ）
かぼちゃの含め煮
小松菜のわさび和え

汁物の具（麩、わかめ）●
エネルギー 257 kcal
蛋白質 13.05 g 脂質 14.12 g
炭水化物 22.42 g 食塩 1.93 g



鶏肉のすき焼き風
茄子の吉野煮
みかんます

汁物の具（チンゲン菜、人参）
エネルギー 253 kcal
蛋白質 10.83 g 脂質 13.19 g
炭水化物 23.53 g 食塩 2.06 g

月 19 水 20 木 21 木 22 金 23 土 24



あじの蒲焼き
茹でいんげん（付け合わせ）
人参しりしり
ほうれん草のお浸し

汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）
エネルギー 108 kcal
蛋白質 12.39 g 脂質 2.90 g
炭水化物 10.81 g 食塩 1.34 g



海老入りかき揚げ丼
豆腐がんもの含め煮
もやしの酢の物

小満

汁物の具（麩、わかめ）●
エネルギー 285 kcal
蛋白質 7.51 g 脂質 15.90 g
炭水化物 29.19 g 食塩 1.76 g



にしんの生煮
さつま芋のそぼろ煮
キャベツと青さのナムル

汁物の具（玉ねぎ、椎茸）
エネルギー 205 kcal
蛋白質 14.01 g 脂質 11.00 g
炭水化物 16.22 g 食塩 1.46 g



骨ごと食べられるさばのみぞれ煮
きのこ入りひじき煮
ゆず卯の花

汁物の具（チンゲン菜、人参）
エネルギー 256 kcal
蛋白質 17.54 g 脂質 23.87 g
炭水化物 16.80 g 食塩 1.67 g



たまごうどん（温）
ナゲット
オクラとろろ

ロゼワイン風ジュレ
エネルギー 382 kcal
蛋白質 14.43 g 脂質 10.81 g
炭水化物 56.56 g 食塩 2.33 g



赤魚の西京焼き
甘酢しょうが（付け合わせ）
しっとり炒り高野
人参と蒸し鶏の和え物

汁物の具（玉ねぎ、椎茸）●
エネルギー 183 kcal
蛋白質 18.26 g 脂質 6.69 g
炭水化物 13.94 g 食塩 1.47 g

月 26 水 27 木 28 木 29 金 30 土 31



鶏つくねと大根の煮物
チャブチ
粒マスタード入りポテトサラダ

汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）
エネルギー 235 kcal
蛋白質 9.97 g 脂質 8.55 g
炭水化物 31.20 g 食塩 2.92 g



白身魚の揚げ煮
さつま芋のそぼろ煮
カリフラワーと小松菜のお浸し

汁物の具（キャベツ、人参）
エネルギー 247 kcal
蛋白質 15.00 g 脂質 12.02 g
炭水化物 21.87 g 食塩 1.29 g



チーズ入りチキンカツ
茹でいんげん（付け合わせ）
マカロニのトマトソース炒め
ひじきと大根のサラダ

汁物の具（チンゲン菜、人参）★
エネルギー 209 kcal
蛋白質 9.40 g 脂質 9.29 g
炭水化物 23.57 g 食塩 1.21 g



醤油ラーメン（野菜・豚肉）
青菜とピーマンのカラフル炒め
もやしの酢の物

白桃ジュレ
エネルギー 431 kcal
蛋白質 18.73 g 脂質 9.01 g
炭水化物 66.99 g 食塩 5.60 g



ぶりの甘酢あんかけ
豆腐けんちん煮
きゅうりと中華くらげの和え物 T

汁物の具（ほうれん草、揚げ）
エネルギー 233 kcal
蛋白質 11.56 g 脂質 13.47 g
炭水化物 18.80 g 食塩 2.10 g



鶏飯
さつま芋の甘煮
黒蜜ミルクパバロア

ご当地グルメ
鹿児島県

大根としその実の漬物
エネルギー 193 kcal
蛋白質 8.45 g 脂質 3.70 g
炭水化物 34.31 g 食塩 3.01 g

※海苔は乾燥させたものを使用しています。アレルギー情報については、各献立の備考欄をご覧ください。