



月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			【茶摘み献立】 新茶ごはん 海老とアスパラの天ぷら そらめとバナナのデザート 果物 すまし汁	麦ごはん 牛肉のチャプチェ 胡瓜のゆかりナムル 果物 ヨーヨーと卵の中華スープ	憲法記念日
			カステラ	さつまい芋と栗の炒め	
			I単位 - 711kcal たんぱく質 19.3g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 3.3g	I単位 - 718kcal たんぱく質 24.2g 食物繊維総量 5.8g 食塩相当量 2.7g	I単位 - 0kcal たんぱく質 0.0g 食物繊維総量 0.0g 食塩相当量 0.0g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
こどもの日 	振替休日	ごはん 茄子入麻婆豆腐 アスパラのオムレツ和え 果物 わかめと卵のスープ	みそラーメン 焼き餃子 みかんゼリー	ごはん 鮭の塩麹焼き キャベツとウインナー炒め 果物 白菜とトマトの和風スープ	ごはん 牛肉しゃぶの和風スープ 人参のたらこ炒め 果物 みそ汁
		ミルクレープ	抹茶ロールケーキ	みたらし団子	おしるこ
I単位 - 0kcal たんぱく質 0.0g 食物繊維総量 0.0g 食塩相当量 0.0g	I単位 - 0kcal たんぱく質 0.0g 食物繊維総量 0.0g 食塩相当量 0.0g	I単位 - 730kcal たんぱく質 22.4g 食物繊維総量 8.3g 食塩相当量 2.9g	I単位 - 703kcal たんぱく質 29.4g 食物繊維総量 5.2g 食塩相当量 6.2g	I単位 - 672kcal たんぱく質 29.6g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 3.0g	I単位 - 688kcal たんぱく質 30.9g 食物繊維総量 9.1g 食塩相当量 3.3g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
豚丼 お豆腐サラダ 果物 みそ汁	ごはん 赤魚の加-照り焼き 牛ごぼうきんぴら 果物 野菜たっぷり味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚甘辛レモン 白菜のわさび和え 果物 すまし汁	麦ごはん ホッケの西京焼き 麩と野菜のチャップルー 果物 なめこ汁	2種のパン クリームシチュー グリーンサラダ りんごゼリー きのこのヨーグルトスープ	ごはん エビカツカレーライス添え ひじきのサラダ 果物 ジュリエンスープ
さつまいも蒸しパン	りんごのシブースト	チョコバナナケーキ	二色羊羹	チョコロールケーキ	クリームワッフル
I単位 - 671kcal たんぱく質 26.0g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 3.4g	I単位 - 652kcal たんぱく質 26.5g 食物繊維総量 5.9g 食塩相当量 3.0g	I単位 - 640kcal たんぱく質 29.1g 食物繊維総量 3.8g 食塩相当量 2.4g	I単位 - 691kcal たんぱく質 24.5g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 2.4g	I単位 - 653kcal たんぱく質 28.5g 食物繊維総量 10.6g 食塩相当量 3.3g	I単位 - 762kcal たんぱく質 19.5g 食物繊維総量 5.2g 食塩相当量 3.9g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 鯖の味噌煮 レタとカブの塩炒め 果物 すまし汁	ほうとう風うどん 山芋と海老の湯葉包み 柚子ゼリー	麦ごはん たらのみぞれ煮 春雨炒め 果物 みそ汁	ごはん 牛肉と野菜オムレツ炒め キャベツとアスパラの和え物 果物 二郎玉スープ	ごはん 回鍋肉 春巻き 果物 たっぷりネギのスープ	穴子散らし 茄子の挟み揚げ 果物 すまし汁
抹茶のパンケーキ	たいやき	白まんじゅう	白桃ムース	クリームどら焼き	マロンケーキ
I単位 - 715kcal たんぱく質 26.9g 食物繊維総量 3.8g 食塩相当量 2.8g	I単位 - 682kcal たんぱく質 23.3g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 6.0g	I単位 - 685kcal たんぱく質 28.6g 食物繊維総量 9.1g 食塩相当量 3.3g	I単位 - 682kcal たんぱく質 21.5g 食物繊維総量 4.8g 食塩相当量 3.2g	I単位 - 780kcal たんぱく質 26.3g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 2.5g	I単位 - 660kcal たんぱく質 21.1g 食物繊維総量 3.3g 食塩相当量 4.1g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん 油淋鶏(1リットル) 変わり塩昆布和え 果物 春雨スープ	バターライス 赤魚のきんぴら カブのオムレツ和え 果物 コーンスープ	茄子と豚肉そば 小松菜のくるみ和え コーヒゼリー	ごはん アジフライ 冬瓜の煮物 果物 豚汁	麦ごはん 豚の角煮 もやしとニラの和え物 果物 すまし汁	ごはん ポークカレー 豆とひじきのサラダ フルーツヨーグルト キャベツのスープ
紅大福	黒糖まんじゅう	もみじ饅頭	ガトーショコラ	クリームロールケーキ	焼きプリンタルト
I単位 - 725kcal たんぱく質 25.5g 食物繊維総量 6.3g 食塩相当量 1.7g	I単位 - 750kcal たんぱく質 29.6g 食物繊維総量 7.8g 食塩相当量 2.4g	I単位 - 690kcal たんぱく質 29.0g 食物繊維総量 6.9g 食塩相当量 5.2g	I単位 - 804kcal たんぱく質 24.6g 食物繊維総量 5.8g 食塩相当量 2.6g	I単位 - 765kcal たんぱく質 25.2g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 2.5g	I単位 - 884kcal たんぱく質 25.1g 食物繊維総量 11.5g 食塩相当量 4.6g