

区分	05/05(日)	05/06(月)	05/07(火)	05/08(水)	05/09(木)	05/10(金)	05/11(土)
朝食	ロールパン 海藻サラダ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 高野豆腐のよせ煮 人参・ごぼうと里芋の白和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン 若鶏のピカタ 焙煎胡麻風味ごぼうサラダ 牛乳	ごはん 玉子しんじょ れんこん昆布煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	プチデニッシュ ミニグリルチキン 果物(ライチ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 納豆 春菊と湯葉の煮びたし 梅干し みそ汁	食パン ブロッコリーと桜エビのサラダ 果物(マンゴー) イチゴジャム 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の梅風味焼き (キャベツの炒め煮) もやしのごま酢和え みそ汁 こどもの日のゼリー	きつねうどん 鶏肉と胡瓜の卸し酢 牛乳 ソファール元気ヨーグルト	ごはん 鶏のマヨ照り焼き、野菜の磯部和え きゅうりとわかめのポン酢和え けんちん汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	麻婆丼 春雨サラダ 牛乳 果物(いちご)	筍ごはん 焼き魚(ほっけ) 豚肉とごぼうの金平 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	つけめん 厚揚げのオイスターソース炒め 牛乳 薄皮饅頭	三色丼 キャベツの甘酢和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)
夕食	ごはん ゆで豚と温野菜のわさび醤油 なめこの卸し酢 みそ汁	ごはん ゆで豚と温野菜の生姜味噌 もやしの酢の物 みそ汁	ごはん 豆腐ステーキ(おろしソース) (きのこのお浸し) キャベツの辛子和え みそ汁	ごはん シュークルート風 大根とりんごのサラダ コンソメスープ	ごはん チキンソテーオニオンソース (野菜のソテー) トマト、キュウリ、チーズのマリネサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの豆腐和え みそ汁	ごはん 白身魚の明太子マヨ焼き (焼き茄子のごま和え) きゅうりの土佐酢和え みそ汁
合計	E:1240kcal た:59.3g 脂:24.7g 塩:6.9g	E:1412kcal た:67.5g 脂:31.1g 塩:15.3g	E:1479kcal た:62.1g 脂:40.6g 塩:8g	E:1449kcal た:58.4g 脂:46.8g 塩:10.5g	E:1437kcal た:70.1g 脂:48.1g 塩:8.3g	E:1491kcal た:72.2g 脂:38.8g 塩:12.1g	E:1490kcal た:67g 脂:39.4g 塩:7.6g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

