

5月の献立

		1 (木)		2 (金)		3 (土)								
		ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお ビーマンの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ	朝食						
		鮭と胡瓜の混ぜ寿司 ビーマンの金平 人参のピーナツ和え 赤だし	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	昼食						
		レモンケーキ 牛乳	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	間食						
		ご飯 牛肉のピリ辛炒め 五目豆 青梗菜のナムル 漬物	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふりかけ	夕食						
4 (日)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお ビーマンの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ	朝食						
昼食	ご飯 鮭の西京焼き オクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	中華丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	昼食
間食	どら焼き	柏餅	柏餅	フルーチェ	源氏パイ 牛乳	うさぎ饅頭	間食							
夕食	ご飯 豚肉と茄子のボン酢炒め 切干大根の煮物 しろ菜の磯和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	夕食
11 (日)		12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		17 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 きのこトパーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	朝食
昼食	ご飯 牛肉のオイスター炒め 胡瓜とわかめの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	昼食
間食	ショコラブッセ 牛乳	やわらか羊羹	やわらか羊羹	ドーナツ 牛乳	栗カステラ饅頭	苺ムース 牛乳	間食							
夕食	ご飯 蝦仁豆腐 ブロッコリーのケチャップ炒め 筍のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	夕食

5月の献立

		18 (日)		19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)		
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根とさつま揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根とさつま揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 大豆のケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	朝食										
昼食	ご飯 赤魚の煮付け もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	昼食
間食	ミルクあん饅頭	焼きプリンタルト 牛乳	焼きプリンタルト 牛乳	かげろう <small>ご当地おやつ和歌山県</small>	ロールケーキ 牛乳	ぼたぼた焼き	間食									
夕食	ご飯 海老のクリームシチュー きのこの炒め物 しろ菜の辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	夕食
25 (日)		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)		31 (土)				
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参とツナの炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	朝食	
昼食	ご飯 牛肉のすき煮 もやしの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	昼食	
間食	クレープ 牛乳	たこ焼き	たこ焼き	チョコマフィン 牛乳	抹茶ドームケーキ	ワッフル 牛乳	間食									
夕食	ご飯 ポークチャップ アスパラのお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮浸し	夕食	

1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー 1555kcal
たん白質 58.9g
脂質 45.6g
塩分 6.4g