



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年5月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	パン でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラの大き葉ドレサラダ りんごジュース	ごはん クリームチキン 大根とパプリカの和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	パン もやしとウィンナーのソテー じゃがいもと豚肉のスープ	ごはん ハムチーズピカタ 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	パン スパゲティサラダ 大根と豚肉のスープ	パン カニカマ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ ぶどうジュース又はぶどうゼリー
	エネ 378 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 7.7 g 食塩 1.65 g	エネ 341 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 10.6 g 食塩 1.24 g	エネ 349 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 7.1 g 食塩 1.23 g	エネ 313 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.1 g 食塩 1.94 g	エネ 360 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 8.3 g 食塩 1.53 g	エネ 334 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.93 g	エネ 405 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.59 g
昼	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 高野豆腐の煮物 もやしとちりめんの和え物 すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(油淋ｼｰｽ) ひじきと鶏肉の炒め煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛皿 やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) ｶﾜﾏﾏｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 白菜となめこの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん かれいの山椒煮 キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 金平ごぼう キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 白菜といかのとろみ炒め いんげんとパプリカのおからﾀﾞﾚ 味噌汁(小松菜・もやし)
	エネ 541 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.46 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.95 g	エネ 566 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.16 g	エネ 500 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2.76 g	エネ 475 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 12 g 食塩 2.39 g	エネ 529 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.38 g	エネ 535 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.24 g
お	しっとり蒸しケーキ	酒まんじゅう	宇治抹茶ワッフル	(本3・新3・AB)やわらかおかし (本2・C) ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう(こしあん)	カスタードワッフル	ｼｪﾘｰﾌｫﾝｶｯﾌﾟ ｹｰｷ
	エネ 89 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 3.8 g 食塩 0.19 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 104 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.7 g 食塩 0.07 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 5.4 g 食塩 0.08 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 81 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.2 g 食塩 0.1 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 白身魚の生姜煮(ﾊﾞｼﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 松風焼き しろなのからし和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け れんこんと油揚げの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 赤だし(大根・わかめ)	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜と油揚げのﾋﾟｰﾅｯﾄﾞ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚(ﾓﾅｶﾅ)の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(キャベツ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
	エネ 507 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 11.3 g 食塩 2.58 g	エネ 541 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩 2.48 g	エネ 471 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.72 g	エネ 566 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.85 g	エネ 511 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 16.6 g 食塩 2.65 g	エネ 551 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 17 g 食塩 2.09 g	エネ 508 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 11.6 g 食塩 1.83 g
	エネ 1515 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 44.2 g 食塩 6.88 g	エネ 1505 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 41.4 g 食塩 6.73 g	エネ 1490 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 45.3 g 食塩 5.18 g	エネ 1463 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 52.2 g 食塩 7.63 g	エネ 1473 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 37.2 g 食塩 6.66 g	エネ 1495 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 54.1 g 食塩 6.5 g	エネ 1524 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 49.3 g 食塩 5.74 g
計			<松風焼き> 表面にだけケシの実やごまをまぶして焼いた料理で、裏面は何もつけない(＝隠し事がない＝正直に生きる)という願いが込められた料理				<うまい菜> ほうれん草に似たクセのない葉物葉は大きく肉厚で軸は白い





曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・うまい菜)	パン 鶏つみれ キャベツとベーコンの豆乳スープ	ごはん だし巻き卵 キャベツの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	パン 小松菜とベーコンのソテー コーンポタージュスープ	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パン ミートオムレツ アスパラの和風ドレサラダ 牛乳又はヨーグルト	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー
	エネ 364 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.89 g	エネ 366 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 17.1 g 食塩 2.17 g	エネ 394 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 10.8 g 食塩 1.38 g	エネ 343 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 15.1 g 食塩 1.62 g	エネ 348 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 6 g 食塩 1.28 g	エネ 343 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 9.8 g 食塩 1.43 g	エネ 309 kcal 蛋白 12 g 脂質 13.7 g 食塩 1.83 g
昼	ごはん 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	オムライス エビフライ(マスタード・外カリス) コンソメスープ(ウイナー・セリ) メロンゼリー	キーマカレー ほうれん草となめこのおから和え 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚(ムールサ)の生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め 白菜の柚子風味 味噌汁(かぼちゃ)	親子丼 ひじきと豚肉の炒め煮 もやしと平天のバ'ン'ド'レ'サ'ダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(おくら・巻麴)	赤飯 かれいの煮付け 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーのたらこマ'サ'ダ 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
	エネ 511 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.07 g	エネ 623 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 20.1 g 食塩 3.25 g	エネ 518 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 16.4 g 食塩 1.83 g	エネ 461 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 11.2 g 食塩 1.84 g	エネ 592 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 17.4 g 食塩 3.25 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.1 g 食塩 2.98 g	エネ 551 kcal 蛋白 35.2 g 脂質 15.2 g 食塩 2.85 g
お	もちもちたい焼きクリーム	原宿ドッグ(ジャ'パ'ナ)	どら焼き	<本3・新3・AB>やわらかおかき <本2・C・デ>イ水ようかん	キャラメルマドレーヌ	ドームケーキ(チョコ)	福まんじゅう(白あん)
	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 99 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.14 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.17 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
タ	ごはん 鶏肉とキャ'ベ'ツ味噌炒め 昆布大豆煮 さつまいものサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 白菜の麦味噌和え さくら漬け	ごはん ホッケのたれ焼き 白菜とニラと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・平天)	ごはん 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(しろな・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん さわらのごま味噌焼き 絹揚げの煮物 冷やし冬瓜 すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚(バ'ガ'カ)の唐揚げ(チリ風味あん) うまい菜とちくわのピ'ー'ナ'ッ'和'え 味噌汁(白菜・わかめ) 金時豆煮	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと油揚げの炒め生酢 昆布佃煮 マンゴー缶
	エネ 537 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 15.6 g 食塩 2.11 g	エネ 502 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.91 g	エネ 497 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 14.4 g 食塩 2.11 g	エネ 595 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 26 g 食塩 2.05 g	エネ 468 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 13.4 g 食塩 1.88 g	エネ 540 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 16.1 g 食塩 2.12 g	エネ 512 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 13.3 g 食塩 1.52 g
計	エネ 1517 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 42.1 g 食塩 6.19 g	エネ 1581 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 56.9 g 食塩 7.42 g	エネ 1508 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 44.5 g 食塩 5.46 g	エネ 1455 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 55.8 g 食塩 5.68 g	エネ 1569 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 46.7 g 食塩 6.54 g	エネ 1518 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 49.5 g 食塩 6.58 g	エネ 1492 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 42.5 g 食塩 6.26 g
		端午の節句は男の子の健康と成長を願う伝統行事です。武者人形や鯉のぼりを飾り、菖蒲湯に入って無病息災を願います。端午の節句のメニューは人気の洋風メニューです。	キーマカレーとは、ひき肉を使って作るインド風のカレーです。「キーマ (Keema)」は、ヒンディー語で「細かく刻んだ肉」や「ひき肉」を意味します。				



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん かに玉 カリフラワーとコーンの香味ドレッシング 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	パン チキンナゲット(野菜ソース) チノゲン菜と豚肉のポトフ	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)	パン 白身魚のつみれ(柚子) 白菜のピーナツ和え ココア又は紅茶ゼリー	ごはん 洋風だし巻き卵 チノゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	パン しろなとベーコンのソテー かぼちゃのポタージュスープ りんごゼリー	パン 鶏つみれの煮物 アスパラの大葉ドレッシング 牛乳又はヨーグルト
	エネ 386 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 9.9 g 食塩 1.6 g	エネ 392 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 17.3 g 食塩 1.84 g	エネ 351 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 6 g 食塩 1.47 g	エネ 338 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 13.1 g 食塩 1.72 g	エネ 332 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.8 g 食塩 1.49 g	エネ 388 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.86 g	エネ 429 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 10.6 g 食塩 1.34 g
昼	きつねそば もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん ハンバーグ(大葉ソース) キャベツとツナの炒め物 しろなとかまぼこの和え物 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ねぎとろ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 銀ひらすのグリル(トマトソース) えびつみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん ぶりのみぞれあん 豚肉の和風炒め もやしとコーンの和風ドレッシング 赤だし(あさり・絹揚げ)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(もやし・わかめ) キャベツのピクルス
	エネ 458 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.5 g 食塩 3.68 g	エネ 542 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.66 g	エネ 564 kcal 蛋白 26 g 脂質 19.3 g 食塩 3.09 g	エネ 516 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 27.4 g 食塩 3.58 g	エネ 522 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.57 g	エネ 606 kcal 蛋白 32.7 g 脂質 25.8 g 食塩 2.14 g	エネ 553 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 20.1 g 食塩 2.38 g
お	パウムクーヘン 〈本3〉ねりきり(新茶会)	〈本3〉AB・デコりんわり名人(新3)ねりきり	〈入所〉ケーキ 〈デイ〉ねりきり(新茶会)	酒まんじゅう 〈本2〉ねりきり(新茶会)	蒸しケーキ(プレーン) 〈ABC〉ねりきり(新茶会)	クリームブッセ	きなこソフトマフィン
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 104 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 6.2 g 食塩 0.09 g	エネ 112 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 7.9 g 食塩 0.04 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 89 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.18 g	エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん 豚肉のプルコギ 枝豆がんもの煮物 大根と平天の塩和え 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め みかん缶	ごはん 鶏肉の塩焼き 切干大根と平天の煮物 チノゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)	ごはん ホキの揚げ浸し 大豆としいたけの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 大根の麦味噌和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) れんこんと油揚げの煮物 いんげんと平天の和え物 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 おくらのとろろ和え 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)
	エネ 551 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 19.1 g 食塩 2.28 g	エネ 555 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.7 g 食塩 3.11 g	エネ 485 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.27 g	エネ 496 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 10 g 食塩 1.96 g	エネ 536 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 15 g 食塩 2.7 g	エネ 467 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 5.4 g 食塩 2.61 g	エネ 462 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 8.7 g 食塩 2.58 g
	エネ 1482 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 49.2 g 食塩 7.68 g	エネ 1593 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 59.5 g 食塩 7.7 g	エネ 1512 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 47.8 g 食塩 6.87 g	エネ 1472 kcal 蛋白 54 g 脂質 50.8 g 食塩 7.32 g	エネ 1479 kcal 蛋白 59 g 脂質 42.4 g 食塩 6.94 g	エネ 1541 kcal 蛋白 68.1 g 脂質 52.9 g 食塩 6.65 g	エネ 1542 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 44 g 食塩 6.41 g
計	〈ブルコギ〉 甘辛いタレに漬けた肉と野菜を一緒に焼いた韓国の料理です。「ブル」は火、「コギ」は肉を意味し直訳すると「火肉」肉を火で焼いた料理	ハンバーグのソースに新しい味が登場します。今回の大葉ソースは大葉の風味と梅肉の程良い酸味が感じられるさっぱりとしたソースです。梅の酸味がハンバーグの脂をやわらかく引き締め、後味を軽やかにしてくれます。				〈油淋ソース〉 油淋は「熱い油をかける」「油で香りづけする」という意味の中国語で、揚げたげた食材に香味ソースをかけた中国料理です	



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	パン 大豆ミートハンバーグ(オオツリ)ス キャベツと鶏肉のスープ	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(あさり・里芋)	パン いんげんとちくわのおから和え 白菜と豚肉のトマトスープ	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) ブロッコリーの豆乳和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	パン チキンピカタ ひじきと豆のマヨサラダ アセロラジュース又はいちごゼリー	パン 鶏肉のグリル 大根と豚肉のスープ
	エネ 351 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 7.3 g 食塩 1.54 g	エネ 355 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 17 g 食塩 2.07 g	エネ 352 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 5.9 g 食塩 1.37 g	エネ 282 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.76 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.2 g 食塩 1.7 g	エネ 168 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 6.1 g 食塩 0.6 g	エネ 359 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 13.6 g 食塩 1.6 g
昼	ごはん 白身魚(ハナ)の生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花魁)	ごはん 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(白菜・人参)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根葉・平天) 高菜炒め	あんかけ卵とじうどん はたけ菜とツナの炒め物 大根とハナのハンバーグサラダ	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え すまし汁(玉ねぎ・大根葉)	ポークカレー キャベツとハナのりんごドレサラダ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚(ハナ)の煮付け もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
	エネ 537 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.43 g	エネ 450 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.94 g	エネ 515 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 14 g 食塩 2.4 g	エネ 401 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 10.8 g 食塩 3.2 g	エネ 519 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 16.3 g 食塩 2.49 g	エネ 524 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.97 g	エネ 481 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.13 g
お	黒糖まんじゅう(白あん) <デイ>ねりきり	どら焼き(カスタード) <デイ>ケーキ	<本3・AB>やわらかおかしグインケーキ <本2・C>ヒューズリーホイップ添え	ババロア(ミル金時風味) <デイ>ケーキ	スイートポテト <デイ>ケーキ	よもぎまんじゅう	プリン(カラメルソース)
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 111 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.11 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 4.1 g 食塩 0.2 g	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 卵の花 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん ポークチャップ たこふくさ焼き 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん かれのい山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツと平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(もずく)	ごはん 干草蒸し 大根と鶏肉の炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ハナと枝豆の塩バターステーキ 白菜とちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
	エネ 519 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.09 g	エネ 583 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 21.5 g 食塩 1.71 g	エネ 539 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 18.9 g 食塩 1.89 g	エネ 501 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 16.5 g 食塩 1.61 g	エネ 596 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 24.4 g 食塩 1.98 g	エネ 496 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g	エネ 580 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 22.7 g 食塩 2.42 g
計	エネ 1534 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 40.1 g 食塩 6.15 g	エネ 1499 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 50.8 g 食塩 5.83 g	エネ 1465 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 42.9 g 食塩 5.86 g	エネ 1274 kcal 蛋白 41.3 g 脂質 41.2 g 食塩 6.63 g	エネ 1550 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 49.5 g 食塩 6.23 g	エネ 1307 kcal 蛋白 41.9 g 脂質 35.5 g 食塩 5.34 g	エネ 1535 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 54.3 g 食塩 6.25 g
						ピカタとは、ももとはイタリア料理の「ピッカータ(Piccata)」に由来し、食材に小麦粉と卵をまぶして焼いた料理です。	よもぎまんじゅうのよもぎは古くから邪気を払うと信じられており、端午の節句の頃に食べられる事もあります。春の訪れを感じさせるよもぎまんじゅうをご賞味下さい。



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) いんげんのナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	パン チキンナゲット(トマトソース) カリフラワーとベーコンのスープ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ うまい菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	パン 白菜としいたけの白ごま和え うまい菜と豚肉のスープ	ごはん だし巻き卵 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(あさり・人参)	パン ジャーマンかぼちゃ(ﾊﾞｰｼﾞ) 白菜と鶏肉の豆乳スープ	パン 干草焼き 大根の和風ドレサラダ りんごジュース又はりんごゼリー
	エネ 356 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.3 g 食塩 1.89 g	エネ 168 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 6.1 g 食塩 0.6 g	エネ 367 kcal 蛋白 11 g 脂質 7.5 g 食塩 1.67 g	エネ 168 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 6.1 g 食塩 0.6 g	エネ 351 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.61 g	エネ 373 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g	エネ 368 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 12.2 g 食塩 1.09 g
昼	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 小松菜と平天の和え物 赤だし(あさり・白菜)	そばろと卵の二色丼 はすのさんばい[山口県郷土料理] 味噌汁(キャベツ・ちくわ) ちりめん山椒	ごはん ホキのコンソメソース 金時豆煮 ｱｽﾊﾞﾗとﾊﾞﾎﾟﾘｶのﾊﾞﾝﾎﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん さけの若狭焼き いかふくさ焼き もやしのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・平天)	ごはん 白身魚(ﾊﾟﾝｶﾞｼｬ)の味噌煮 肉シューマイ スパゲティサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)
	エネ 501 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 10.3 g 食塩 4.4 g	エネ 498 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.45 g	エネ 471 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 8.6 g 食塩 1.7 g	エネ 497 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.56 g	エネ 528 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 14.8 g 食塩 1.94 g	エネ 562 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 20.6 g 食塩 2.63 g	エネ 538 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 18.9 g 食塩 2.23 g
お	《本3・新3・AB》ふんわり名人ごまだれ 《本2・C・ディ》抹茶パウムクーヘン	きなこソフトカップケーキ	豆乳かすてら	みるくまんじゅう(白あん)	ぜんざい	ミルクプリン(いちごソース)	ﾌﾞﾚｰｽ(ﾊﾞﾈﾅ風味)
	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 85 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g
タ	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 玉子豆腐 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん あじの生姜煮 豚肉の塩ダレ炒め ｶﾌｫｰとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め やっこ(大葉味噌ダレ) 胡瓜の甘酢和え すまし汁(ソーメン)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ｶﾌｫｰとｺｰﾝのマヨサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)
	エネ 536 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 18 g 食塩 1.95 g	エネ 512 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 15.3 g 食塩 2.66 g	エネ 574 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.2 g 食塩 2.96 g	エネ 525 kcal 蛋白 28 g 脂質 17.2 g 食塩 2.26 g	エネ 510 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 17.9 g 食塩 1.9 g	エネ 545 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 21.8 g 食塩 1.88 g	エネ 521 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 19.8 g 食塩 2.38 g
	エネ 1493 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 37.2 g 食塩 8.33 g	エネ 1252 kcal 蛋白 50.1 g 脂質 42.2 g 食塩 5.79 g	エネ 1527 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 38.2 g 食塩 6.51 g	エネ 1324 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 38.6 g 食塩 5.47 g	エネ 1492 kcal 蛋白 67.1 g 脂質 39.1 g 食塩 5.51 g	エネ 1565 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 60.5 g 食塩 6.43 g	エネ 1591 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 60.4 g 食塩 5.85 g
計							
		はすのさんばいは、蓮根(はす)を三杯酢で和えた山口県の郷土料理です。蓮根の生産量が多いことから、地元の食材を生かした酢の物として広がり、祝い事や人が集まる席で作られるようになったと言われています。					