

常食(御飯食) 献立だより 2022年5月 ◇①◇



曜日 日付	月	火	水	木	金	土	日
							1
朝A	5月2日(月) おやつ 『手作り抹茶わらび餅』 八十八夜	5月5日(木) 昼食 『子どもの日』	5月8日(日) 昼食 『母の日』	5月8日(日) おやつ 『手作り福まんじゅう』	5月16日(月) 昼食 『味ぶかし』 [岩手県郷土料理]		御飯 ポテトミンチ巻き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) エネルギー:339kcal 蛋白:9.6g 脂質:4.9g 食塩:1.45g
昼							御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とちりめんの香味ダレ和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) エネルギー:622kcal 蛋白:25.4g 脂質:24.1g 食塩:3.80g
お	八十八夜は雑節のひとつで、 立春を起算日として88日目に 当たります。ちょうどこの頃に 新茶が収穫されます。一番茶 は栄養価が高いので八十八 夜に摘まれたお茶を飲むと長 生きできるなどの言い伝えが あるそうです。そんな願いを 込めて抹茶を使ったわらび餅 をお召し上がり下さい。	子どもの日は男の子のお祝 いのイメージが強いですが、 子どもの幸福をはかるととも に、母への感謝をする日だそ うです。こどもの日のメニュー にはかしわもちをお出ししま す。柏の木は新芽が出るまで 古い葉が落ちないため、そこ に子孫繁栄や家の存続の願 いを込めて、端午の節句に食 べられるようになったと言わ れています。	母の日は毎年5月の第2日曜 日です。母の日にはカーネー ションを贈るところが習慣化さ れています。お母さんに感謝 を伝える大切な日ですね。そ んな母の日にはお祝いの席 には欠かせない赤飯と人気 の高いお刺身の組み合わせ でお召し上がり下さい。	白あんをピンク色の生地で包 んだ福まんじゅうが新商品と して登場します。あっさりとし た白あんとふっくらとした生地 の相性は抜群です。見た目 も可愛らしく、母の日のような ハレの日のメニューにぴった りです。ぜひお楽しみに。	昔から受け継がれている味ぶ かしは岩手県の郷土料理で す。旬の食材を使った炊き込 みおこわで端午の節句やお 祝いの席で食されています。 季節や家庭ごとに具材が異 なり、1年を通して様々な味わ いを楽しめるメニューです。ナ リコマオリジナルの味ぶかし はもち米を使用せず、炊き込 みご飯風に仕上げました。		クリームコンフェ エネルギー:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g
タ							御飯 かれないの鳴門煮 キャベツとしめじの炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(筍・油揚げ) エネルギー:516kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.7g 食塩:2.71g
計							エネルギー:1556kcal 蛋白:61.8g 脂質:47.2g 食塩:8.02g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) エネルギー:398kcal 蛋白:10.5g 脂質:11.1g 食塩:1.27g	御飯 キャベツとウインナーのソテー しろなと平天の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根菜) エネルギー:345kcal 蛋白:9.9g 脂質:6.3g 食塩:1.71g	御飯 洋風だし巻き卵 キャベツとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) エネルギー:379kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	御飯 ボロニアソーセージ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味 エネルギー:346kcal 蛋白:10.2g 脂質:6.9g 食塩:2.02g	御飯 チキンピカタ 白菜と平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・人参)白味噌仕立て エネルギー:394kcal 蛋白:12.8g 脂質:8.1g 食塩:1.67g	青菜雑炊(ほうれん草) 山芋の鶏そぼろ煮 コールスローサラダ とう六豆煮 エネルギー:363kcal 蛋白:9.3g 脂質:13.6g 食塩:1.89g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)麦白味噌仕立て エネルギー:404kcal 蛋白:14.5g 脂質:10.4g 食塩:1.49g
昼	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(もずく) エネルギー:560kcal 蛋白:19.7g 脂質:22.6g 食塩:2.32g	御飯 レモンチキン 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て エネルギー:524kcal 蛋白:22.5g 脂質:13.9g 食塩:2.31g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 里芋と人参の煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネルギー:553kcal 蛋白:20.5g 脂質:16.2g 食塩:2.90g	オムライス(トマトソース) エビフライ(レモンタルソース) コンソメスープ(セロリ・コーン) 手作りメロンゼリー エネルギー:606kcal 蛋白:20.2g 脂質:18.5g 食塩:2.96g	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネルギー:503kcal 蛋白:15.9g 脂質:27.1g 食塩:4.20g	御飯 銀ひらすの香味焼き 切干大根とちくわの煮物 いんげんのおからサラダ 味噌かきたま汁 エネルギー:483kcal 蛋白:22.3g 脂質:9.4g 食塩:2.27g	赤飯 刺身盛り ごぼうと平天の味噌煮 しろなと油揚げのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) エネルギー:448kcal 蛋白:25.1g 脂質:7.9g 食塩:2.81g
お	手作り抹茶わらび餅(抹茶きなこ添え) エネルギー:63kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.02g	手作りパウンドケーキ エネルギー:169kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.20g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネルギー:51kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.02g	かしわもち エネルギー:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	おにぎりせんべい 冷やし飴 エネルギー:108kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	ショコラブッセ エネルギー:85kcal 蛋白:1.4g 脂質:4.8g 食塩:0.03g	手作り福まんじゅう(白あん) エネルギー:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
タ	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・大根)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エネルギー:463kcal 蛋白:17.3g 脂質:7.2g 食塩:2.57g	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 千草蒸し おくらのとろろ和え 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩) エネルギー:557kcal 蛋白:25.1g 脂質:21.0g 食塩:2.16g	御飯 さばの西京焼き ほうれん草と鶏肉のソテー 冷やし冬瓜 すまし汁(豆腐) エネルギー:532kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.0g 食塩:1.87g	御飯 鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 いんげんとかまぼこのピーナッツ和え さくら漬け エネルギー:465kcal 蛋白:20.7g 脂質:15.4g 食塩:1.56g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大豆煮 大根とハムのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネルギー:524kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.0g 食塩:2.04g	御飯 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと豚肉の金平 小松菜となめこの塩ポン和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) エネルギー:593kcal 蛋白:24.4g 脂質:22.9g 食塩:2.40g	御飯 八宝菜 ツナじゃが 昆布佃煮 杏仁豆腐(あんずソース) エネルギー:545kcal 蛋白:16.0g 脂質:14.3g 食塩:2.20g
計	エネルギー:1484kcal 蛋白:48.1g 脂質:41.4g 食塩:6.18g	エネルギー:1595kcal 蛋白:59.3g 脂質:52.3g 食塩:6.38g	エネルギー:1515kcal 蛋白:55.3g 脂質:48.5g 食塩:6.36g	エネルギー:1534kcal 蛋白:53.0g 脂質:41.1g 食塩:6.60g	エネルギー:1528kcal 蛋白:52.6g 脂質:54.5g 食塩:8.14g	エネルギー:1524kcal 蛋白:57.5g 脂質:50.7g 食塩:6.59g	エネルギー:1516kcal 蛋白:58.5g 脂質:33.0g 食塩:6.55g

常食(御飯食) 献立だより 2022年5月 ◇②◇

曜日 日付	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) ブロッコリーとちくわのアイランドレサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ホッケの塩麴焼き アスパラと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 おさかなと野菜のステーキ マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	御飯 だし巻き卵 チンゲン菜となめこのおから和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ブレインオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 海鮮豆腐ステーキ ブロッコリーの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	エネルギー:444kcal 蛋白:14.2g 脂質:14.1g 食塩:1.52g	エネルギー:389kcal 蛋白:17.1g 脂質:9.3g 食塩:1.37g	エネルギー:493kcal 蛋白:10.7g 脂質:17.4g 食塩:1.99g	エネルギー:347kcal 蛋白:11.4g 脂質:7.2g 食塩:1.36g	エネルギー:379kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.5g 食塩:1.55g	エネルギー:347kcal 蛋白:10.8g 脂質:3.7g 食塩:1.99g	エネルギー:366kcal 蛋白:10.5g 脂質:8.0g 食塩:1.72g
昼	御飯 牛肉のオイスター炒め/たこふくさ焼き 大根と鶏肉の塩煮 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 大根とツナの香味ドレサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの塩麴和え フルーツ(白桃缶・みかん缶)	御飯 ホキのグリル(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	焼き鳥丼 ごぼうと油揚げの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 豚肉と里芋の煮込み 豆腐の梅ダレかけ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(おくら・巻麴)いりこ風味	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) もずく酢 味噌かきたま汁
	エネルギー:519kcal 蛋白:24.0g 脂質:16.5g 食塩:2.56g	エネルギー:468kcal 蛋白:20.4g 脂質:12.7g 食塩:4.10g	エネルギー:490kcal 蛋白:15.9g 脂質:13.0g 食塩:1.76g	エネルギー:510kcal 蛋白:20.6g 脂質:16.4g 食塩:2.20g	エネルギー:521kcal 蛋白:18.2g 脂質:13.0g 食塩:1.98g	エネルギー:599kcal 蛋白:22.8g 脂質:22.8g 食塩:2.34g	エネルギー:485kcal 蛋白:17.8g 脂質:14.4g 食塩:2.63g
お	ととやき(いちごクリーム)	手作りやわらか餅(よもぎソース)	手作りコアソフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りカフェマドレーヌ	ミニ羊甘ロール	ファンシーケーキ
	エネルギー:63kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.21g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g	エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.21g	エネルギー:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g
夕	御飯 さわらの若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げとふきの煮物 豚汁(豚肉・玉ねぎ・ごぼう) マンゴー缶	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 もやしとピーマンの和え物 味噌汁(白菜・小松菜)	御飯 回鍋肉 かにシューマイ ブロッコリーとささみのりんごドレ和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ)	御飯 赤魚の焼き浸し 黒豆がんもの煮物 カフラワーといんげんのパンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚のソテー(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 牛肉の野菜炒め 大根とちくわの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ミルク寒天(いちごソース)
	エネルギー:452kcal 蛋白:20.1g 脂質:10.1g 食塩:2.13g	エネルギー:563kcal 蛋白:24.0g 脂質:19.3g 食塩:2.08g	エネルギー:540kcal 蛋白:18.5g 脂質:17.3g 食塩:2.94g	エネルギー:558kcal 蛋白:21.5g 脂質:20.2g 食塩:2.94g	エネルギー:500kcal 蛋白:27.8g 脂質:14.0g 食塩:2.47g	エネルギー:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.5g 食塩:1.78g	エネルギー:549kcal 蛋白:18.4g 脂質:18.3g 食塩:2.22g
計	エネルギー:1478kcal 蛋白:59.5g 脂質:42.4g 食塩:6.42g	エネルギー:1478kcal 蛋白:61.8g 脂質:42.8g 食塩:7.56g	エネルギー:1601kcal 蛋白:47.0g 脂質:52.0g 食塩:6.79g	エネルギー:1543kcal 蛋白:54.2g 脂質:44.1g 食塩:6.58g	エネルギー:1541kcal 蛋白:59.8g 脂質:41.5g 食塩:6.21g	エネルギー:1558kcal 蛋白:58.1g 脂質:45.2g 食塩:6.15g	エネルギー:1538kcal 蛋白:48.9g 脂質:47.2g 食塩:6.69g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 磯巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)いりこ風味	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとニラの塩麴ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・絹揚げ)	御飯 ホッケのグリル キャベツの白ごま和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 いんげんとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	きのこ雑炊 しろなとベーコンのソテー マカロニサラダ 金時豆煮	御飯 ミートオムレツ 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
	エネルギー:407kcal 蛋白:13.6g 脂質:11.9g 食塩:1.51g	エネルギー:373kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.5g 食塩:1.31g	エネルギー:397kcal 蛋白:14.1g 脂質:9.8g 食塩:1.65g	エネルギー:403kcal 蛋白:18.9g 脂質:11.4g 食塩:1.11g	エネルギー:395kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.8g 食塩:1.45g	エネルギー:377kcal 蛋白:9.5g 脂質:16.9g 食塩:1.65g	エネルギー:319kcal 蛋白:9.5g 脂質:3.8g 食塩:1.55g
昼	味ぶかし[岩手県郷土料理] 鶏肉のさっぱり煮 いんげんとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(里芋・しめじ) きざみ高菜	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ すまし汁(人参・わかめ)	御飯 鶏チリ 白菜とちりめんの煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(とろろ昆布・花麴)	ちらし寿司 絹揚げと鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(キャベツ・大根)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚のピカタ(マイルドソース) 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(ほうれん草・もやし)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚のグリル(マスタードタルタルソース) 大豆煮 大根の塩ポン和え 味噌汁(里芋・しいたけ)
	エネルギー:549kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.5g 食塩:2.39g	エネルギー:568kcal 蛋白:16.2g 脂質:19.3g 食塩:2.71g	エネルギー:501kcal 蛋白:26.7g 脂質:9.3g 食塩:2.44g	エネルギー:565kcal 蛋白:19.2g 脂質:19.4g 食塩:2.40g	エネルギー:492kcal 蛋白:23.8g 脂質:10.2g 食塩:3.41g	エネルギー:453kcal 蛋白:23.7g 脂質:6.0g 食塩:2.32g	エネルギー:535kcal 蛋白:23.8g 脂質:17.4g 食塩:2.24g
お	手作りおしるこ(あられ)	手作りオレンジフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	バウムクーヘン	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作りぶどうゼリー
	エネルギー:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕	御飯 さけの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの香味ダレ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 さわらの香味焼き キャベツとベーコンのソテー 玉子豆腐 味噌汁(花麴)	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 小松菜としいたけの梅かつお和え 味噌汁(白菜・じゃがいも)	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て オレンジ	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 味噌汁(しめじ・わかめ) 白菜の浅漬け風	御飯 クリームチキン ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツとツナのマリネ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)
	エネルギー:495kcal 蛋白:28.1g 脂質:12.7g 食塩:2.80g	エネルギー:463kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.0g 食塩:2.35g	エネルギー:556kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.6g 食塩:2.52g	エネルギー:499kcal 蛋白:17.6g 脂質:14.6g 食塩:2.41g	エネルギー:538kcal 蛋白:20.7g 脂質:16.0g 食塩:2.91g	エネルギー:573kcal 蛋白:23.0g 脂質:20.2g 食塩:1.90g	エネルギー:582kcal 蛋白:22.1g 脂質:24.4g 食塩:2.34g
計	エネルギー:1614kcal 蛋白:67.8g 脂質:39.3g 食塩:6.73g	エネルギー:1477kcal 蛋白:53.0g 脂質:45.8g 食塩:6.46g	エネルギー:1580kcal 蛋白:64.3g 脂質:41.4g 食塩:6.70g	エネルギー:1576kcal 蛋白:57.1g 脂質:49.9g 食塩:6.07g	エネルギー:1545kcal 蛋白:58.6g 脂質:36.3g 食塩:7.85g	エネルギー:1502kcal 蛋白:58.6g 脂質:47.7g 食塩:5.97g	エネルギー:1474kcal 蛋白:55.5g 脂質:45.7g 食塩:6.15g

常食(御飯食) 献立だより 2022年5月 ◇③◇

曜日 日付	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝A	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーとしめじのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:366kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.0g 食塩:1.54g	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜とかまぼこのミルク和え 味噌汁(キャベツ・人参)白味噌仕立て エネルギー:351kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.3g 食塩:1.58g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネルギー:355kcal 蛋白:13.6g 脂質:6.4g 食塩:1.63g	御飯 筑前煮 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな) エネルギー:375kcal 蛋白:17.0g 脂質:6.3g 食塩:1.59g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) エネルギー:417kcal 蛋白:11.4g 脂質:10.2g 食塩:2.58g	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネルギー:336kcal 蛋白:16.9g 脂質:3.4g 食塩:1.59g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・人参) エネルギー:349kcal 蛋白:12.0g 脂質:6.8g 食塩:1.44g
	御飯 ハンバーグ(ドミソース) れんこんとちりめんの金平 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー:525kcal 蛋白:19.8g 脂質:14.9g 食塩:2.66g	深川飯[東京都郷土料理] 鶏肉の塩麴蒸し 筍と平天の煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー:582kcal 蛋白:24.0g 脂質:19.9g 食塩:3.83g	御飯 さわらの鳴門煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの塩ごまダレ和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)麦白味噌仕立て エネルギー:463kcal 蛋白:23.2g 脂質:10.9g 食塩:2.79g	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 白菜と豚肉の煮物 洋なし缶のオレンジジュレ エネルギー:555kcal 蛋白:16.1g 脂質:9.9g 食塩:4.32g	御飯 ホッケの塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 小松菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(筍・大根葉) エネルギー:475kcal 蛋白:23.6g 脂質:10.3g 食塩:2.82g	ポークカレー キャベツとピーマンの香味ドレ和え 抹茶ゼリー(パイン缶添え) エネルギー:540kcal 蛋白:14.4g 脂質:16.7g 食塩:2.30g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 手作り味付きごま豆腐 白菜といんげんの和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネルギー:476kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.9g 食塩:1.85g
お	レモンかすてら エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) エネルギー:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) エネルギー:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	手作りぜんざい(もち麴) エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	手作りスイートポテト エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作り黒糖水ようかん エネルギー:46kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	手作りマドレーヌ エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
	御飯 さばの味噌煮 卵の花 胡瓜とかまぼこの酢の物 かきたま汁 エネルギー:555kcal 蛋白:20.9g 脂質:24.1g 食塩:2.10g	御飯 ホキの唐揚げ(甘酢あん) 鶏肉とひじきの炒め煮 もやしの和え物 中華スープ(ザーサイ・ニラ) エネルギー:475kcal 蛋白:21.9g 脂質:11.7g 食塩:3.02g	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 大根とコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐) エネルギー:609kcal 蛋白:19.0g 脂質:25.0g 食塩:1.96g	御飯 さけの南部焼き ほうれん草と平天の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味 エネルギー:510kcal 蛋白:23.6g 脂質:13.1g 食塩:2.78g	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーのおから和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴) エネルギー:532kcal 蛋白:19.8g 脂質:20.7g 食塩:1.92g	御飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜のごま酢和え エネルギー:590kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.2g 食塩:3.03g	御飯 肉団子の和風あんかけ チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース) エネルギー:602kcal 蛋白:17.1g 脂質:21.6g 食塩:2.57g
計	エネルギー:1537kcal 蛋白:53.8g 脂質:45.9g 食塩:6.38g	エネルギー:1537kcal 蛋白:57.6g 脂質:44.4g 食塩:8.48g	エネルギー:1519kcal 蛋白:58.1g 脂質:45.9g 食塩:6.46g	エネルギー:1604kcal 蛋白:61.9g 脂質:30.1g 食塩:8.68g	エネルギー:1494kcal 蛋白:56.0g 脂質:42.9g 食塩:7.39g	エネルギー:1513kcal 蛋白:59.0g 脂質:40.4g 食塩:6.95g	エネルギー:1572kcal 蛋白:52.1g 脂質:49.1g 食塩:6.08g
日付	30	31					
朝A	御飯 鶏肉のグリル キャベツのパンバンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) エネルギー:417kcal 蛋白:15.3g 脂質:12.4g 食塩:1.31g	御飯 千草焼き カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき) エネルギー:374kcal 蛋白:9.6g 脂質:10.5g 食塩:1.27g	<div>5月20日(金)おやつ 『手作りよもぎまんじゅう』</div> <div></div> <div>よもぎまんじゅうは、まんじゅうの皮によもぎの葉を練りこんで餡をくるんだ和菓子です。スーパーでは年中販売されていますが、練りこまれるよもぎの葉は、3月から5月にかけて収穫される春の若葉なのでこの時期にぴったりの和菓子です。よもぎの葉の香りを楽しみながらお召し上がり下さい。</div>		<div>5月24日(火)昼食 『深川飯』 [東京都郷土料理]</div> <div></div> <div>深川飯はねぎとあさを味噌で煮込んでご飯にかけたものです。東京の深川は、江戸時代には漁師の町として栄え、江戸前の魚介類や海苔などを捕る漁師たちが大勢いました。特にあさがたくさん捕れたので深川名物とされています。</div>		
	ねぎとろ丼 大豆煮 味噌汁(白菜・平天)いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エネルギー:482kcal 蛋白:21.8g 脂質:9.7g 食塩:2.97g	御飯 鶏大根 やっこ(大葉味噌ダレ) ほうれん草とちくわの和風ドレ和えとろろ汁 エネルギー:492kcal 蛋白:25.5g 脂質:8.8g 食塩:2.24g					
昼	手作り酒まんじゅう エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りアセロラゼリー エネルギー:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g					
	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ 小松菜とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(大根・大根葉) エネルギー:549kcal 蛋白:19.7g 脂質:19.5g 食塩:2.33g	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜としいたけの香味ダレ和え 味噌汁(白ねぎ・人参) エネルギー:599kcal 蛋白:25.0g 脂質:25.7g 食塩:2.71g					
計	エネルギー:1570kcal 蛋白:57.9g 脂質:42.0g 食塩:6.67g	エネルギー:1497kcal 蛋白:60.1g 脂質:45.1g 食塩:6.24g					



