



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3 憲法記念日
 熱量(初) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	 28(水)誕生会		クリームスパゲティ トマトのスープ アスパラサラダ もも缶 ヨーグルト 牛乳 アーモンドトースト 646 21.5 26.1 2.9	中華丼 豆腐のスープ 春雨サラダ みかん缶 ヨーグルト 牛乳 柏もち 606 19.7 10.9 3.5		
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
 熱量(初) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)			ぶりかけごはん かぶのみそ汁 厚揚げのたまごとし きゃべつのツナサラダ バナナ ヨーグルト 麦茶 わかめうどん 575 15.6 12.2 3.8	五目ラーメン 野菜ジュース ブロッコリーのソテー チーズ 洋梨缶 ヨーグルト 牛乳 ごまクリームサンド 543 21.9 14.2 4.2	わかめごはん じゃがいものみそ汁 白身魚のカレー揚げ 3色野菜の納豆和え パイナップル ヨーグルト 牛乳 空豆とゼリー 526 25.7 16.7 3.1	ごはん たまごスープ ウインナソテー かぼちゃの甘煮 もも缶 ヨーグルト 牛乳 クッキー 507 17.1 16.9 3.7
11 母の日	12	13	14	15	16	17
 熱量(初) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ぶりかけごはん たまねぎのみそ汁 手作りがんもあんかけ きゅうりの酢の物 グレープフルーツ ヨーグルト 牛乳 カステラ 516 17.6 13.2 2.5	ジャムサンド コーンスープ 豆腐のミートグラタン ジャーマンポテト パイン缶 ヨーグルト なめこのすまし汁 昆布おにぎり 602 25.8 23.9 4.5	ごはん 豆腐のすまし汁 鯖のみそ煮 梅ドレッシングサラダ りんご ヨーグルト 麦茶 焼きうどん 549 19.3 11.4 3.7	森の幸スパゲティ 白菜スープ 大豆のサラダ みかん缶 ヨーグルト 牛乳 揚げぱん 587 20.3 24.6 4.1	チキンカレー きゃべつのスープ 3色サラダ キウイ ヨーグルト 牛乳 ふかしいも 588 16.5 16.5 3.5	ちゃんぽんうどん 野菜ジュース 小松菜のごま和え ボイルウインナ マンゴ缶 ヨーグルト 牛乳 ウエハース 521 17.1 13.8 5.5
18	19	20	21	22	23	24
 熱量(初) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	えびピラフ 小松菜のスープ マカロニサラダ オレンジ ヨーグルト 牛乳 りんごデニッシュ 603 18.7 18.6 2.7	クロワッサン ベーコンスープ ハンバーグ コーンサラダ もも缶 ヨーグルト えのきのすまし汁 焼きおにぎり 527 19.5 27.8 5.3	ごはん わかめのみそ汁 魚のきのこソースかけ 切干大根サラダ パイナップル ヨーグルト 麦茶 ナポリタン 525 21.5 13.9 3.1	豚汁うどん 麦茶 厚揚げの含め煮 小松菜のピーナツ和え みかん缶 ヨーグルト 牛乳 ホットドック 622 27.2 23.2 5.9	ごはん チンゲン菜スープ マーボー豆腐 きゃべつの和え物 バナナ ヨーグルト 牛乳 フライドポテト 590 18.6 22.6 4.0	ごはん 豆腐のすまし汁 冷しゃぶ じゃがいもの煮物 パイン缶 ヨーグルト 牛乳 ポップコーン 590 17.8 13.8 5.5
25	26	27	28 誕生会	29	30	31
 熱量(初) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ビビンバ かき玉汁 さつまいもサラダ りんご ヨーグルト 牛乳 チョコレートパン 604 24.3 23.9 3.3	ぶどうパン きのこのスープ まぐろカツ レタスの中華和え 洋梨缶 ヨーグルト 麩のみそ汁 豆ごはん 582 23.7 14.1 4.9	ごま塩ごはん 豆腐のみそ汁 筑前煮 切干大根の酢の物 キウイ ヨーグルト ミルクココア バナナクレープ 593 19.1 18.4 3.5	あんかけ焼きそば オクラのスープ 中華トマトサラダ チーズ もも缶 ヨーグルト 牛乳 たまごサンド 570 23.3 25.8 3.4	ぶりかけごはん 小松菜のすまし汁 厚焼きたまご ビーフソテー グレープフルーツ ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ 610 23.3 18.5 2.0	けんちんうどん 麦茶 かぼちゃのそぼろ煮 ウインナソテー みかん缶 ヨーグルト 牛乳 ビスケット 519 21.3 21.7 3.0