

令和7年5月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼	・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。				ご飯 鯖の木の芽焼き 白菜のごま和え 卵の花 フルーツ（パイン）	ご飯 茄子の豚ひきあんかけ しめじのおろし和え ぜんまいの炒め物 フルーツ（バナナ）	カツ丼 キャベツの生姜醤油和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）
日計					エネルギー 542kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.7g 炭水化物 83.3g 食塩 2.2g	エネルギー 546kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 82.8g 食塩 2.1g	エネルギー 588kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.5g 炭水化物 93.4g 食塩 2.5g
	4	5 こどもの日	6	7	8	9	10
昼		豆ごはん 海老フライ スナックエンドウの和風和え 味噌汁 いちごミルクプリン	あんかけ焼きそば ニラ醤油冷奴 フルーツ（パイン）	ご飯 鰯の竜田揚げ 大根サラダ ミルクスープ フルーツ（オレンジ）	ご飯 ミートローフ サラダ 大根のスープ煮 フルーツ（白桃缶）	ご飯 白身魚のフライ 厚揚げのみぞれ煮 菜の花の辛し和え フルーツ（パイン）	ご飯 鶏肉の照り焼き ボン酢和え 切り昆布の五目煮 フルーツ（みかん缶）
日計		エネルギー 608kcal 蛋白質 23.0g 脂質 14.6g 炭水化物 99.8g 食塩 2.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.6g 炭水化物 82.6g 食塩 2.7g	エネルギー 554kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.9g 炭水化物 84.6g 食塩 2.3g	エネルギー 561kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.3g 炭水化物 80.0g 食塩 1.7g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.4g 炭水化物 89.0g 食塩 1.5g	エネルギー 569kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.4g 炭水化物 89.3g 食塩 2.2g
	11	12	13	14	15	16	17
昼		ご飯 鶏団子の甘酢あん チンゲン菜のおかかマヨ和え 揚げ茄子のみぞれ和え フルーツ（バナナ）	ご飯 鰯フライ スナックピースのサラダ コンソメスープ フルーツ（パイン）	ご飯 メバルのおろし煮 小松菜とカニカマの和え物 千切り野菜の清汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 酢卵 ほうれん草とえのきのソテー じゃが芋とハムのサラダ フルーツ（パイン）	ご飯 マスの菜種焼き ナポリタンポテト 白菜と人参のコンソメスープ フルーツ（桃缶）	ご飯 コロッケ ほうれん草の和え物 ミルク豚汁 フルーツ（オレンジ）
日計		エネルギー 580kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.9g 炭水化物 91.7g 食塩 2.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.3g 炭水化物 93.8g 食塩 2.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.0g 脂質 9.9g 炭水化物 85.1g 食塩 2.5g	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.8g 炭水化物 92.5g 食塩 2.2g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.3g 炭水化物 86.3g 食塩 1.5g	エネルギー 587kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.9g 炭水化物 97.9g 食塩 2.5g
	18	19	20	21	22	23	24
昼		茶そば 天ぷら盛り合わせ フルーツヨーグルト	ご飯 鯖のねぎタレかけ 野菜の塩昆布和え かき卵汁 フルーツ（桃缶）	ご飯 鶏のパン粉焼 玉ねぎのサラダ 南瓜のポタージュ フルーツ（オレンジ）	ご飯 アジの南蛮漬 ひじきの白和え風 菜の花の清汁 フルーツ（バナナ）	炒飯 中華サラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	ご飯 メバルの味噌煮 胡瓜と玉ねぎのおかかマヨ和え かき卵汁 フルーツ（ミックス缶）
日計		エネルギー 555kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.4g 炭水化物 65.9g 食塩 2.6g	エネルギー 527kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.3g 炭水化物 74.8g 食塩 1.7g	エネルギー 595kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11.2g 炭水化物 98.9g 食塩 2.1g	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.6g 炭水化物 88.9g 食塩 2.0g	エネルギー 561kcal 蛋白質 23.3g 脂質 19.3g 炭水化物 73.8g 食塩 2.4g	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.9g 炭水化物 81.6g 食塩 2.0g
	25	26	27	28	29	30	31
昼		ご飯 鯖のケチャップ煮 大根と人参の酢の物 ほうれん草と卵のスープ いちごゼリー	ご飯 タラとベーコンの蒸し煮 ぜんまいの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 フルーツ（みかん缶&キウイ）	ご飯 擬制豆腐 ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁 フルーツ（パイン）	キーマカレー 盛り合わせサラダ フルーツ（バナナ）	ご飯 チキンのマスタード焼き 大根サラダ 春野菜のスープ フルーツ（オレンジ）	ご飯 煮魚（赤魚） 二色野菜の辛子和え 里芋とひじきの炒め煮 フルーツ（みかん缶）
日計		エネルギー 629kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.0g 炭水化物 85.3g 食塩 2.3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.5g 炭水化物 77.7g 食塩 2.2g	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.5g 炭水化物 85.0g 食塩 2.1g	エネルギー 591kcal 蛋白質 21.1g 脂質 22.1g 炭水化物 78.1g 食塩 2.1g	エネルギー 602kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.9g 炭水化物 89.6g 食塩 2.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.3g 炭水化物 81.5g 食塩 2.0g