

# 2023年5月献立表(朝パン食)

※昼夕は通常献立と同様です。

|   | 01日(月)  | 02日(火)  | 03日(水)  | 04日(木)   | 05日(金)  | 06日(土)   | 07日(日)   |
|---|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝 | 食パン<br>魚肉ソーゼージ とび-マツのソテー<br>小松菜のドレッシング 和え<br>ジャム<br>フルーツ缶(白桃)<br>牛乳 | 食パン<br>はんぺんチーズ のせ焼き<br>付)しろな<br>さつま芋のサラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(ミックス)<br>牛乳            | 黒糖ロール<br>野菜炒め<br>卵サラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(洋梨)<br>牛乳                 | 食パン<br>クリームシチュー<br>ジャム<br>フルーツ缶(りんご)<br>牛乳                         | 食パン<br>ジャーマンポテト<br>白菜とキノコのサラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>牛乳<br><b>★ こどもの日 ★</b> | 食パン<br>ミートボール<br>付)きぬさや<br>ブロッコリーのサラダ<br>ジャム<br>フルーチェ(ぶどう)<br>牛乳   | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>白菜サラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(洋梨)<br>牛乳                        |
| 昼 | ご飯<br>鮭のバター醤油焼き<br>付)マッシュ南瓜<br>白菜の煮浸し<br>フルーツ(キウイ)<br>みそ汁(大根・わか)    | えびピラフ<br>グリルチキン<br>付)パスタ・スープ インドウ<br>かき揚げサラダ<br>フルーツ缶(みかん)<br>コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) | ご飯<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>付)いんげん<br>切干大根の煮物<br>二色和え<br>お吸物(豆腐・ねぎ)      | ご飯<br>鶏肉のごま醤油焼き<br>付)アスパラ<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ缶(白桃)<br>みそ汁(もやし・小松菜) | 菜の花ちらし<br>天ぷら二種盛り<br>付)大根おろし<br>炊き合わせ<br>フルーツ缶<br>お吸物(花麩・みつば)                 | ご飯<br>焼き肉<br>付)玉葱・人参<br>チゲソテーともやしのナムル<br>フルーツ(キウイ)<br>中華スープ(春雨・にら) | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>付)ふき・花人参<br>かまぼことしろなの和え物<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>お吸物(うずまき麩・水菜) |
| 夕 | ご飯<br>松風焼き<br>付)いんげん<br>ぜんまい煮<br>ブロッコリーとキノコのサラダ<br>フルーツ缶(マンゴー)      | ご飯<br>ほっけの七味焼き<br>付)うまい菜<br>ひじきの煮物<br>フルーツ(バナナ)<br>きゅうりのゆかり和え                   | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>付)ブロッコリー<br>ちくわとかぶの煮物<br>フルーツ(パイナップル)<br>きゃらぶき | ご飯<br>黄金かれいの煮付け<br>付)わか<br>れんこんの甘辛炒め<br>ほうれん草の白和え<br>フルーツ(オレンジ)    | ご飯<br>豚肉と野菜の塩麹炒め<br>なすの煮物<br>フルーツ(メロン)<br>香の物(つぼ漬)                            | ご飯<br>さばの香味焼き<br>付)畑菜<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ缶(黄桃)<br>もずく酢              | ご飯<br>豚肉ととび-マツのオムレツ炒め<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ(パイナップル)<br>浅漬(きゅうり)               |
|   | I補給 - 1586kcal  | I補給 - 1548kcal  | I補給 - 1550kcal  | I補給 - 1600kcal   | I補給 - 1660kcal  | I補給 - 1544kcal   | I補給 - 1597kcal   |
|   | 蛋白質 68.6g   | 蛋白質 65.9g   | 蛋白質 61.2g   | 蛋白質 62.8g  | 蛋白質 55.1g   | 蛋白質 65.7g  | 蛋白質 61.1g  |
|   | 脂質 43.9g  | 脂質 37.9g  | 脂質 51.1g  | 脂質 50.2g   | 脂質 52.3g  | 脂質 52.6g   | 脂質 53g   |
|   | 炭水化物 236.3g   | 炭水化物 242.4g   | 炭水化物 217.9g   | 炭水化物 233.3g  | 炭水化物 249.2g   | 炭水化物 216.7g  | 炭水化物 224.7g  |
|   | 食塩 6.6g   | 食塩 7.8g   | 食塩 7.1g   | 食塩 7.5g  | 食塩 7.8g   | 食塩 6.4g  | 食塩 5.8g  |






|   | 08日(月)  | 09日(火)  | 10日(水)  | 11日(木)  | 12日(金)   | 13日(土)  | 14日(日)  |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝 | 食パン<br>野菜と豆のミートソース煮<br>ジャム<br>フルーツ缶(ミックス)<br>牛乳                 | 食パン<br>鶏肉のクリーム煮<br>ジャム<br>フルーツ缶(パイナップル)<br>牛乳                                 | ミルクロール<br>チキンナゲット<br>付)小松菜<br>ジャム<br>フルーツ缶(りんご)<br>牛乳       | 食パン<br>ポトフ<br>畑菜サラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(いちご)<br>牛乳                          | 食パン<br>ウインナーソテー<br>白菜の香味和え<br>ジャム<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>牛乳                       | 食パン<br>チキンのパン粉焼き<br>付)グリーン野菜<br>付)グリーン野菜のドレッシング和え<br>ジャム<br>フルーツ(メロン)<br>牛乳 | 食パン<br>鮭のムニエル<br>付)かぼちゃグラッセ<br>しろなサラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(パイナップル)<br>牛乳     |
| 昼 | 鶏南蛮うどん<br>さつま揚げとごぼうの炒め<br>やっこ<br>フルーツ(キウイ)                      | ご飯<br>赤魚の生姜煮<br>付)れんこん・いんげん<br>ブロッコリーとカニかまのこま醤油和え<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(もやし・ねぎ) | 二色丼<br>なすの炒め物<br>白菜のさっぱり和え<br>みそ汁(里芋・油揚げ)                   | ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>付)スナップエンドウ・トマト<br>うまい菜のごま和え<br>フルーツ缶(洋梨)<br>みそ汁(豆腐・かぶ葉) | ご飯<br>ほっけの塩麹焼き<br>付)しろな<br>れんこんの甘辛炒め<br>うずら豆<br>みそ汁(玉葱・貝割)                   | 五目チャーハン<br>焼きぎょうざ<br>ブロッコリーサラダ<br>中華スープ(畑菜・長葱)                              | ご飯<br>フライ二種盛り<br>ソース<br>付)キャベツ<br>かぶのくず煮<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(小松菜・うずまき麩) |
| 夕 | ご飯<br>豚肉のみりん焼き<br>付)スナップエンドウ<br>里芋の煮物<br>フルーツ缶(みかん)<br>香の物(しば漬) | ご飯<br>豚肉のみそ炒め<br>付)ピーマン<br>えび焼売<br>キャベツの塩昆布和え<br>フルーツ(メロン)                    | ご飯<br>あじの和風ムニエル<br>付)アスパラ<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ(バナナ)<br>人参サラダ | ご飯<br>牛肉のねぎ醤油焼き<br>付)オクラ・花人参<br>付)グリーン野菜の炒め物<br>フルーツ(オレンジ)<br>昆布佃煮      | ご飯<br>ミートローフ<br>ソース<br>付)ポテト・人参グラッセ<br>ピーマンソテー<br>フルーツ(パイナップル)<br>香の物(桜だいこん) | ご飯<br>マトウガイの山椒焼き<br>付)いんげん<br>卵の花<br>フルーツ(キウイ)<br>筍のおかか和え                   | ご飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>付)スナップエンドウ<br>きんぴらごぼう<br>きゅうりの酢味噌がけ<br>フルーツ缶(ミックス)     |
|   | I補給 -<br>1596kcal   | I補給 -<br>1663kcal   | I補給 -<br>1598kcal   | I補給 -<br>1629kcal   | I補給 -<br>1641kcal  | I補給 -<br>1532kcal   | I補給 -<br>1624kcal   |
|   | 蛋白質<br>63.2g  | 蛋白質<br>70.1g  | 蛋白質<br>57.9g  | 蛋白質<br>67.9g  | 蛋白質<br>55.8g   | 蛋白質<br>68.8g  | 蛋白質<br>55.2g  |
|   | 脂質<br>47.2g   | 脂質<br>52.2g   | 脂質<br>50.7g   | 脂質<br>56.1g   | 脂質<br>57.8g  | 脂質<br>44g   | 脂質<br>47.1g   |
|   | 炭水化物<br>234.4g  | 炭水化物<br>233.3g  | 炭水化物<br>234.3g  | 炭水化物<br>225.7g  | 炭水化物<br>234.1g   | 炭水化物<br>220.6g  | 炭水化物<br>251.2g  |
|   | 食塩<br>7.1g  | 食塩<br>6.3g  | 食塩<br>7.1g  | 食塩<br>6.1g  | 食塩<br>6.9g   | 食塩<br>7.8g  | 食塩<br>6.9g  |



|       | 15日(月)   | 16日(火)  | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)  | 20日(土)  | 21日(日)  |
|-------|--|---|--|---|---|---|---|
| 朝     | 食パン<br>フィッシュバーグ<br>付)ブロッコリー<br>チゲソ菜のサラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(りんご)<br>牛乳 | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>かぼちゃのほろサラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(洋梨)<br>牛乳  | コーヒーロール<br>豆乳クリームシチュー<br>ジャム<br>フルーツ缶(パイナップル)<br>牛乳  | 食パン<br>カレー風味ソテー<br>キャベツサラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(ミックス)<br>牛乳            | 食パン<br>オムレツ<br>付)ブロッコリー<br>菜の花と卵のドレッシング和え<br>ジャム<br>フルーツ缶(洋梨)<br>牛乳 | 食パン<br>はんぺんチーズのせ焼き<br>付)いんげん<br>チゲソ菜サラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(黄桃)<br>牛乳   | 食パン<br>ロールキャベツ<br>ジャム<br>フルーツ缶(白桃)<br>牛乳                              |
| 昼     | ご飯<br>銀だら照り焼き<br>付)ふき・花人参<br>いんげんの炒め物<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(大根・大根葉)  |  お楽しみメニュー<br>にゅうめん<br>天ぷら二種盛り<br>付)かつ<br>白菜のゆかり和え<br>フルーツ缶(ミックス) |  松花堂弁当<br>豆ご飯<br>真鯛の筍あんかけ<br>切干大根の炒め煮<br>フルーツ(オレンジ)<br>お吸物(とろろ・貝割) | ご飯<br>ハンバーグ<br>付)グリーン野菜<br>かぼちゃと加工のサラダ<br>フルーツ(キウイ)<br>コーポターゼルスープ | ご飯<br>あじの南蛮漬け<br>じゃが芋の炒め煮<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(白菜・大根葉)              | ご飯<br>チキンカレー<br>さつま芋サラダ<br>香の物(福神漬)<br>ヨーグルトデザート<br> | ご飯<br>黒炒りのバター醤油焼き<br>付)ピーマン金平<br>菜の花の錦糸和え<br>フルーツ(メロン)<br>みそ汁(豆腐・わかめ) |
| 夕     | ご飯<br>牛肉の甘辛炒め<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>フルーツ(オレンジ)<br>香の物(青しその実漬)          | ご飯<br>さばの七味焼き<br>付)しろな<br>ひじきの煮物<br>フルーツ(メロン)<br>浅漬け(キャベツ)  | ご飯<br>豚肉の葱塩炒め<br>チゲソ菜とえびの旨煮<br>パプリカサラダ<br>香の物(しば漬)   | ご飯<br>牛肉の香草焼き<br>付)スナップエンドウ<br>冬瓜の信田煮<br>かつのゆず醤油和え<br>フルーツ缶(マンゴー) | ご飯<br>鶏肉のみそマネー焼き<br>付)アスパラ<br>ぜんまい煮<br>フルーツ(バナナ)<br>きゅうりの塩昆布和え      | ご飯<br>干草焼き<br>和風あん)<br>なすの煮物<br>キャベツとしらすの和え物<br>フルーツ(キウイ)   | ご飯<br>豚肉のホリ酢炒め<br>さつま芋と昆布の煮物<br>かつとブロッコリーの和え物<br>フルーツ缶(ミックス)          |
|       | 1623kcal   | 1605kcal  | 1614kcal   | 1638kcal  | 1564kcal  | 1711kcal  | 1633kcal  |
| たんぱく質 | 59.6g  | 58.5g   | 67.1g  | 55.9g   | 64.4g   | 55.1g   | 63.9g   |
| 脂質    | 57.2g  | 56.4g   | 53g  | 58.7g   | 44.2g   | 59.6g   | 50g   |
| 炭水化物  | 224.8g   | 227.5g  | 220.6g   | 231.7g  | 236.3g  | 247.2g  | 240.2g  |
| 食塩    | 6.9g   | 7.2g  | 7.7g   | 6.5g  | 6.9g  | 7.7g  | 7g  |



|       | 22日(月)   | 23日(火)  | 24日(水)   | 25日(木)   | 26日(金)   | 27日(土)  | 28日(日)  |
|-------|--|---|--|--|--|---|---|
| 朝     | 食パン<br>豆腐ハンバーグ<br>付) スナッフ インドウ<br>小松菜のサラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(洋梨)<br>牛乳              | 食パン<br>チキンナゲット<br>付) 野菜炒め<br>ジャム<br>フルーツ缶(ミックス)<br>牛乳         | バターロール<br>なすのミートソース煮<br>玉葱サラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(りんご)<br>牛乳             | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>畑菜のドレッシング 和え<br>ジャム<br>フルーツ缶(ピーチ)<br>牛乳                | 食パン<br>ミートボール<br>付) 青菜<br>ジャム<br>フルーツ缶(洋梨)<br>牛乳           | 食パン<br>チキ野菜とパスタのサラダ<br>卵サラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(りんご)<br>牛乳              | 雑炊<br>松風焼き<br>付) 春菊の和え物<br>なめたけおろし和え<br>牛乳<br> |
| 昼     | ご飯<br>鶏肉の外巻き焼き<br>付) いんげん・人参グラッセ<br>ほうれん草と桜えびの和え物<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(もやし・貝割) | ハヤシライス<br>ポテトサラダ<br>ヨーグルトデザート<br>ピクルス                         | ご飯<br>鶏肉の金山寺味噌焼き<br>付) 青菜<br>かぶのエビあんかけ<br>フルーツ(オレンジ)<br>お吸物(しめじ・みつば) | ご飯<br>さばの煮付け<br>付) かつ・花人参<br>あさりと菜の花の酢みそがけ<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>お吸物(うすまき麩・貝割) | ご飯<br>八宝菜<br>焼売<br>杏仁フルーツ<br>中華スープ(小松菜・えのき)                | ご飯<br>しいらの和風あんかけ<br>付) アスパラ<br>畑菜のお浸し<br>フルーツ(パイナップル)<br>みそ汁(冬瓜・貝割) | 吉野家牛丼<br>青菜と大豆の白和え<br>お味噌汁<br>フルーツ缶<br>        |
| 夕     | ご飯<br>白身魚のみりん焼き<br>付) 大根おろし<br>かぼちゃの煮物<br>かつとえのきの酢の物<br>フルーツ缶(りんご)               | ご飯<br>たらこの粕漬焼き<br>付) 畑菜<br>ふきとさつま揚げの含め煮<br>フルーツ(キウイ)<br>わかめ佃煮 | ご飯<br>メンチカツ<br>ソース<br>付) 温野菜<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ缶(パイナップル)<br>浅漬(大根)   | ご飯<br>鶏肉の葱ソース<br>葱ソース<br>付) ブロッコリー<br>じゃが芋のたらこ炒め<br>フルーツ(キウイ)<br>昆布豆       | ご飯<br>牛肉の七味焼き<br>付) しろな<br>炒り鶏<br>フルーツ(バナナ)<br>香の物(赤しその実漬) | ご飯<br>肉豆腐<br>れんこんの甘辛炒め<br>フルーツ缶(黄桃)<br>もずく酢                         | <br>紅鮭ごはん<br>野菜しんじょう<br>デザート<br>煮浸し            |
|       | 1566kcal   | 1585kcal  | 1564kcal   | 1554kcal   | 1648kcal   | 1575kcal  | 1534kcal  |
| たんぱく質 | 61.3g  | 64.1g   | 49.3g  | 68.2g  | 70.8g  | 66.4g   | 65g   |
| 脂質    | 47.4g  | 48.2g   | 46.3g  | 49.7g  | 54.3g  | 48.4g   | 47.9g   |
| 炭水化物  | 233.6g   | 232.6g  | 243.2g   | 219.6g   | 227.1g   | 227.9g  | 215.8g  |
| 食塩    | 6g   | 7.5g  | 6.9g   | 6.3g   | 6.1g   | 6.5g  | 6.6g  |



| 29日(月) |  | 30日(火)  |   | 31日(水) |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--------|--|---|---|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 朝      | 食パン<br>卵と野菜の加-リテ-<br>いんげんのごまドレッシング 和え<br>ジャム<br>フルーツ缶(白桃)<br>牛乳  | 食パン<br>はんぺんチーズのせ焼き<br>付)グ 川野菜<br>南瓜サラダ<br>ジャム<br>フルーツ缶(ミックス)<br>牛乳  | 黒糖ロール<br>チャウダー<br>ジャム<br>フルーツ(メロン)<br>牛乳                        |        |      |      |      |      |      |      |      |      |
|        | ご飯<br>ほっけの塩焼き<br>付)金時豆・レモン<br>なすの炒め物<br>白菜と青菜のお浸し<br>みそ汁(玉葱・しめじ) | スパゲティミートソース<br>ツナとほうれん草のサラダ<br>季節のフルーツ(メロン)<br>コンソメスープ<br> | ご飯<br>豚肉のゆず醤油炒め<br>ミザサラダ<br>フルーツ(キウイ)<br>みそ汁(白菜・油揚げ)            |        |      |      |      |      |      |      |      |      |
|        | ご飯<br>鶏肉の山椒焼き<br>付)菜の花<br>ゆと里芋の煮物<br>フルーツ(メロン)<br>人参サラダ          | ご飯<br>黄金かれいのおろし煮<br>付)ふき・花人参<br>じゃが芋きんぴら<br>わかろと鶏肉のホリ酢和え<br>フルーツ(パイナップル)  | ご飯<br>牛肉のマスタード焼き<br>付)いんげん<br>なすの煮浸し<br>フルーツ缶(みかん)<br>浅漬け(きゅうり) |        |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 総計     | 1514kcal   | 1642kcal  | 1685kcal  | kcal   | kcal | kcal | kcal | kcal | kcal | kcal | kcal | kcal |
| 蛋白質    | 64.3g  | 70.4g   | 68.7g   | g      | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    |
| 脂質     | 40.9g  | 46.6g   | 61.9g   | g      | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    |
| 炭水化物   | 228.7g   | 243.6g  | 224.2g  | g      | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    |
| 食塩     | 7.2g   | 7.2g  | 6.6g  | g      | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    | g    |

