


	5/1(金)		5/2(土)		5/3(日)		5/4(月)		5/5(火)											
あ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>											
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食										
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン										
	みそ汁(大根菜)	スクランブルエッグ	みそ汁(玉ねぎ)	キッシュ温野菜添え	みそ汁(大根)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)	みそ汁(白菜)	スペイン風オムレツ	みそ汁(豆腐)	ロールキャベツのミネストローネ風										
	焼魚(ほっけ)	牛乳	温泉卵	牛乳	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	西京焼(さわら)	牛乳	目玉焼	牛乳										
	野菜の白和え	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	小松菜のお浸し	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース										
	たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ											
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳											
さ	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		鮭のちらし寿司											
ひ	鶏肉のトマト煮込み(90)		かれいのムニエル		さばみそ煮		とり肉ピザ風(鶏もも)		マヨ和え(さやいんげん)											
	付合(じゃが芋)		付合(ほうれん草)		付合(里芋)		付合(ブロッコリー)		おしるこ風											
	茄子みそ炒め(豚ひき)		炒め煮(鶏肉)		塩昆布和え(蒸し鶏)		さつま芋サラダ(玉ねぎ)													
	フルーツポンチ(杏仁)		フルーツ(オレンジ)		フルーツヨーグルト		デザートムース													
る	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん											
よ	かき玉汁(卵)		ワンタン汁(白菜)		みそ汁(玉ねぎ)		清汁(はんぺん)		卵スープ											
	麻婆豆腐(豚ひき)		つくね煮		豚の照焼き		玉子蒸し		豚肉の韓国風炒め											
	やわらかごぼうサラダ		付合(小松菜)		付合(アスパラ)		付合(揚げなす)		茹でサラダ(カリフラワー)											
			茹ブロッコリー(錦糸卵)		茹でサラダ(キャベツ)		マヨサラダ(もやし)													
成分値	エネルギー	1900kcal	エネルギー	1928kcal	エネルギー	1746kcal	エネルギー	1738kcal	エネルギー	1897kcal	エネルギー	1883kcal	エネルギー	1870kcal	エネルギー	1851kcal	エネルギー	1766kcal	エネルギー	1659kcal
	たんぱく質	74.6g	たんぱく質	67.1g	たんぱく質	72.9g	たんぱく質	69g	たんぱく質	71g	たんぱく質	64.8g	たんぱく質	72.9g	たんぱく質	65.1g	たんぱく質	63.4g	たんぱく質	60g
	脂質	47.5g	脂質	69.2g	脂質	39.7g	脂質	52.5g	脂質	51.4g	脂質	68.2g	脂質	54.3g	脂質	63.9g	脂質	46.7g	脂質	48.6g
	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.4g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	5/6(水)		5/7(木)		5/8(金)		5/9(土)		5/10(日)							
あ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>							
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食						
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン						
	みそ汁(さやいんげん)	オムレツ	みそ汁(なす)	チキンボールクリーム煮	みそ汁(白菜)	スクランブルエッグ	みそ汁(小松菜)	キッシュ温野菜添え	みそ汁(白菜)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)						
	豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐)	牛乳	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	鮭水煮缶(スリムねぎ)	牛乳	冷やっこ	牛乳	温泉卵	牛乳						
	小松菜のお浸し	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	カリフラワーのカレー炒め	野菜ジュース	なす煮(ピーマン)	野菜ジュース	小松菜のみそ炒め	野菜ジュース						
	たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ							
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳							
さ																
ひ	ごはん 鶏肉おろし煮90 付合(チンゲン菜) 豆と根菜の胡麻だれサラダ フルーツ(バナナ)		ごはん 金目みそ煮 付合(里芋) もずくの中華風サラダ デザートムース		ごはん 豚肉の生姜焼き 付合(アスパラ) サラダ(レタス) フルーツ(バナナ)		ごはん さんまの生姜煮 付合(金時芋) 昆布煮付 フルーツ(オレンジ)		ごはん 松風焼き 付合(さやいんげん) ひじき炒め フルーツポンチ							
る																
よ	ごはん みそ汁(白菜) 梅干煮(あじ) 付合(ほうれん草) 南瓜サラダ(アスパラ)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 春雨サラダ(さやいんげん)		あわごはん みそ汁(かぶ) 鱈蒸し野菜あんかけ ごま和え(ブロッコリー)  <b>毎</b> <b>日</b> <b>献立</b>		ごはん みそ汁(キャベツ) ポークチャップ(豚ロース90) 付合(ブロッコリー) ナムル(ほうれん草)		ごはん みそ汁(玉ねぎ) さばみそ煮 付合(里芋) 揚げ茄子生姜醤油和え							
る																
成分値	エネルギー 1729kcal	たんぱく質 69.4g	エネルギー 1766kcal	たんぱく質 67g	エネルギー 1804kcal	たんぱく質 66g	エネルギー 1830kcal	たんぱく質 63.9g	エネルギー 1887kcal	たんぱく質 70.1g	エネルギー 1900kcal	たんぱく質 67.3g	エネルギー 1835kcal	たんぱく質 68.8g	エネルギー 1841kcal	たんぱく質 62.4g
	脂質 33.5g	食塩相当量 6.2g	脂質 56.3g	食塩相当量 5.6g	脂質 38.6g	食塩相当量 5.9g	脂質 56.8g	食塩相当量 6.5g	脂質 44.3g	食塩相当量 5.7g	脂質 63.6g	食塩相当量 4.8g	脂質 49.2g	食塩相当量 6.5g	脂質 65.1g	食塩相当量 6.7g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	5/11(月)		5/12(火)		5/13(水)		5/14(木)		5/15(金)	
あ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
	みそ汁(豆腐)	スペイン風オムレツ	みそ汁(里芋)	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁(かぶ)	オムレツ	みそ汁(ほうれん草)	チキンボールクリーム煮	みそ汁(大根)	スクランブルエッグ
	卵豆腐	牛乳	豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐)	牛乳	鮭水煮缶(スリムねぎ)	牛乳	温泉卵	牛乳	豆腐くず煮(冷凍とうふ)	牛乳
	やわらかきんぴら	野菜ジュース	オクラのおかか和え	野菜ジュース	大豆と昆布のうま煮	野菜ジュース	くず煮(冬瓜)	野菜ジュース	やわらかごぼうサラダ	野菜ジュース
	のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
さ										
ひ	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	鮭のポテト焼き		豚の照焼き		海鮮八宝菜		ミートローフ(合挽肉)		かれい田楽	
	付合(チンゲン菜)		付合(キャベツ)		春雨サラダ(さやいんげん)		付合(さやいんげん)		付合(里芋)	
	くず煮(冬瓜)		茹でアスパラ(和風)		フルーツポンチ(杏仁)		ひじきのサラダ(胡瓜)		サラダ(蒸し鶏)	
	フルーツヨーグルト		フルーツ(キウイ)				フルーツ(バナナ)		フルーツポンチ	
る										
よ	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそ汁(大根)		みそ汁(白菜)		卵スープ		みそ汁(キャベツ)		みそ汁(切ふ)	
	鶏肉香り焼(鶏もも)		カレイ味噌マヨ焼き		鶏肉のレモン生姜蒸し90		照焼(冷さば)		豚ヒレソテーマスタードソース添え	
	付合(小松菜)		付合(揚なす)		付合(キャベツ)		付合(オクラ)		付合(ブロッコリー)	
	マカロニサラダ(カニカマ)		ナムル(ほうれん草)		ごま和え(春菊)		茹でアスパラ(マヨ)		茹でサラダ(キャベツ)	
る										
成分値	エネルギー 1806kcal	エネルギー 1740kcal	エネルギー 1773kcal	エネルギー 1615kcal	エネルギー 1787kcal	エネルギー 1787kcal	エネルギー 1828kcal	エネルギー 1911kcal	エネルギー 1822kcal	エネルギー 1737kcal
	たんぱく質 71.3g	たんぱく質 68.8g	たんぱく質 71g	たんぱく質 65.6g	たんぱく質 81.1g	たんぱく質 70.5g	たんぱく質 66.8g	たんぱく質 67.4g	たんぱく質 73.8g	たんぱく質 71.2g
	脂質 42.8g	脂質 49.5g	脂質 43g	脂質 44.3g	脂質 34.8g	脂質 55.4g	脂質 45g	脂質 65.5g	脂質 40.2g	脂質 50.6g
	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 6g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 5.1g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	5/16(土)		5/17(日)		5/18(月)		5/19(火)		5/20(水)											
あ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>											
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食										
	ごはん	パン(	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン										
	みそ汁(白菜)	キッシュ温野菜添え	みそ汁(かぶ)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)	みそ汁(里芋)	スペイン風オムレツ	みそ汁(小松菜)	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁(大根)	オムレツ										
	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	豆腐野菜くず煮(冷凍とうふ)	牛乳	幽庵焼(さわら)	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳										
	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し(白菜)	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース										
	やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ											
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳											
さ	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん											
ひ	とり照り煮		ぶり生姜醤油焼き		鶏肉トマト煮込み		鮭のちゃんちゃん焼き		鶏肉香り焼											
	付合(さやいんげん)		付合(チンゲン菜)		付合(じゃがいも)		南瓜サラダ(アスパラ)		付合(チンゲン菜)											
	きざみオクラ(人参)		なすの揚げ浸し		茹でサラダ(キャベツ)		フルーツポンチ(杏仁)		フルーツ(キウイ)											
	おしるこ風		フルーツポンチ		フルーツ(カットパイ)															
る	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん											
よ	みそ汁(キャベツ)		コンソメスープ(玉ねぎ)		みそ汁(白菜)		みそ汁(玉ねぎ)		鶏汁(豆腐)											
	ねぎ塩焼き(あじ)		煮込みハンバーグ(豚ひき)		五目玉子蒸し		鶏肉のさっぱり炒め		手作りさつま揚げ風											
	付合(里芋)		付合(ブロッコリー)		付合(なす)		付合(ブロッコリー)		付合(なす)											
	茹でサラダ(大根)		小松菜のサラダ(マヨ)		くるみ和え(菜の花)		マヨネーズ和え(チンゲン菜)		甘酢和え(カリフラワー)											
成	エネルギー	1830kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1817kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1775kcal	エネルギー	1727kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1699kcal	エネルギー	1675kcal	エネルギー	1656kcal
分	たんぱく質	73.1g	たんぱく質	68.1g	たんぱく質	65.7g	たんぱく質	62g	たんぱく質	72.4g	たんぱく質	63.8g	たんぱく質	75.3g	たんぱく質	68.2g	たんぱく質	68.6g	たんぱく質	62.6g
値	脂質	44.8g	脂質	51.6g	脂質	43.4g	脂質	64.2g	脂質	41.6g	脂質	50.8g	脂質	40.7g	脂質	42.7g	脂質	34.1g	脂質	52.8g
	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	6g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	4.5g



※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	5/21(木)		5/22(金)		5/23(土)		5/24(日)		5/25(月)					
あ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>					
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食				
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン				
	みそ汁(キャベツ)	チキンボールクリーム煮	みそ汁(白菜)	スクランブルエッグ	みそ汁(玉ねぎ)	キッシュ温野菜添え	みそ汁(じゃがいも)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)	みそ汁(里芋)	スペイン風オムレツ				
	豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐)	牛乳	卵豆腐	牛乳	焼魚(ほっけ)	牛乳	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	温泉卵	牛乳				
	小松菜のお浸し	野菜ジュース	炒め煮(ツナ)	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかきんぴら	野菜ジュース				
	たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ					
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳					
さ	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん					
ひ	さばみそ煮		とり肉ピザ風(鶏もも)		麻婆豆腐(冷豆腐)		鶏肉香り焼		赤魚の和風あんかけ					
	付合(チンゲン菜)		付合(じゃが芋)		ひじきのサラダ(カニカマ)		付合(アスパラ)		付合(だいこん)					
	茹でサラダ(蒸し鶏)		ゆかり和え(カリフラワー60)		フルーツ(バナナ)		和え物(ほうれん草)		ごま和え(蒸し鶏)					
	フルーツヨーグルト(バナナ)		フルーツポンチ(杏仁)				デザートムース		みたらし風					
る	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん					
よ	みそ汁(板ふ)		みそ汁(大根)		みそ汁(キャベツ)		けんちん汁		かき玉汁(卵)					
	豚の照焼き		ねぎ塩焼き(あじ)		ポークチャップ(豚ロース90)		照焼(ぶり)		肉豆腐(豚もも)					
	付合(ブロッコリー)		付合(焼き豆腐)		付合(ブロッコリー)		付合(焼なす)		塩昆布和え(ツナ)					
	茹でアスパラ(カニカマ)		小松菜のマヨ和え(錦糸卵)		マカロニサラダ(アスパラ)		きざみオクラ							
														
成分値	エネルギー 1893kcal	たんぱく質 73.8g	エネルギー 1984kcal	たんぱく質 75.6g	エネルギー 1828kcal	たんぱく質 68.9g	エネルギー 1843kcal	たんぱく質 74.2g	エネルギー 1850kcal	たんぱく質 74.7g	エネルギー 1824kcal	たんぱく質 71.3g	エネルギー 1728kcal	たんぱく質 68g
	脂質 48.3g	食塩相当量 6.3g	脂質 71.3g	食塩相当量 7g	脂質 64.4g	食塩相当量 5.1g	脂質 41g	食塩相当量 6.3g	脂質 57.8g	食塩相当量 6.6g	脂質 58.7g	食塩相当量 6.5g	脂質 47.3g	食塩相当量 5.9g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	5/26(火)		5/27(水)		5/28(木)		5/29(金)		5/30(土)											
あ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>											
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食										
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン										
	みそ汁(キャベツ)	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁(大根菜)	オムレツ	みそ汁(里芋)	チキンボールクリーム煮	みそ汁(玉ねぎ)	スクランブルエッグ	みそ汁(白菜)	キッシュ温野菜添え										
	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	鮭水煮缶(スリムねぎ)	牛乳	豆腐くず煮(冷凍とうふ)	牛乳	温泉卵	牛乳	豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐)	牛乳										
	野菜の白和え	野菜ジュース	うの花	野菜ジュース	オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース	炒め煮(ツナ)	野菜ジュース	小松菜のお浸し	野菜ジュース										
	のりごまふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ											
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳											
さ																				
ひ	麦ごはん とり肉みそ焼(90g) 付合(さやいんげん) 南瓜サラダ フルーツヨーグルト(バナナ)		ごはん 海鮮八宝菜 豆と根菜の胡麻だれサラダ フルーツ(キウイ)		ごはん 鮭のポテト焼き 付合(アスパラ) 茹でサラダ(卵) フルーツヨーグルト		ごはん 豚ヒレソテーマスタードソース添え 付合(じゃが芋) コールスローサラダ(茹で) フルーツポンチ(生果物なし)		ごはん 梅味噌胡麻焼き(鱈) 付合(揚げなす) 茹でサラダ(大根) フルーツヨーグルト(バナナ)											
					<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">                         毎月28日は                          いわて減塩                          適塩の日                     </div>															
																				
る																				
よ	ごはん 清汁(大根) さんまの生姜煮 付合(焼き豆腐) 磯辺和え(菜の花)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) サラダ(ツナ)		ごはん 清汁(鶏) 玉子蒸し 付合(揚げなす) ポン酢ごま和え(カリフラワー)		ごはん みそ汁(大根) 鰯蒸し野菜あんかけ(玉ねぎ) やわらかオクラとひじきのおかか和		ごはん みそ汁(かぶ) 鶏肉の竜田揚げ 付合(アスパラ) 卵サラダ(ブロッコリー)											
る																				
成分値	エネルギー 1876kcal	たんぱく質 72.9g	エネルギー 1696kcal	たんぱく質 67.2g	エネルギー 1888kcal	たんぱく質 81.2g	エネルギー 1859kcal	たんぱく質 71.7g	エネルギー 1812kcal	たんぱく質 70.3g	エネルギー 1865kcal	たんぱく質 71g	エネルギー 1773kcal	たんぱく質 72.4g	エネルギー 1790kcal	たんぱく質 66.8g	エネルギー 1856kcal	たんぱく質 72g	エネルギー 1868kcal	たんぱく質 70.6g
	脂質 51.8g	食塩相当量 6.2g	脂質 49.6g	食塩相当量 6.7g	脂質 46.2g	食塩相当量 6.5g	脂質 63.4g	食塩相当量 5.4g	脂質 45.1g	食塩相当量 5.9g	脂質 68.8g	食塩相当量 6.7g	脂質 39.7g	食塩相当量 6.1g	脂質 57.9g	食塩相当量 5.2g	脂質 46.4g	食塩相当量 6.1g	脂質 62.3g	食塩相当量 6.2g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	5/31(日)						
あ	<選べるメニュー> A食            B食 ごはん            パン みそ汁(じゃがいも)    ミートローフ(ポテトサラダ入り) 目玉焼            牛乳 キャベツのコンソメ煮    野菜ジュース のりごまふりかけ 牛乳						
さ ひ	ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合(ブロッコリー) 華風サラダ(ツナ) デザートムース						
る よ	ごはん けんちん汁 赤魚の和風あんかけ 付合(南瓜) 春菊のマヨ和え(カニカマ)						
る							
成分 値	エネルギー	1746kcal	エネルギー	1783kcal			
	たんぱく質	70.3g	たんぱく質	67.7g			
	脂質	40.8g	脂質	59.8g			
	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	5.7g			

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。