

| 日付 | 昼 食 | | | | 日付 | 昼 食 | | | | | | |
|--------------|--------------|-----------|----------------------------|------------|-------|--------------|----------------------------|-----|------------------|-------------------------|-------|-----|
| 05/01 (火) | 野菜入り がんも | さくら漬 | マカロニ クリーム | カロリー(kcal) | 207.1 | 05/09 (水) | ブロッコリー とカブの 洋風和 え | 白桃 | 白菜とちくわ の煮物 | カロリー(kcal) | 228.1 | |
| | | | | タンパク質(g) | 16.8 | | | | | タンパク質(g) | 10.1 | |
| | | | | 脂質(g) | 7.7 | | | | | 脂質(g) | 14.8 | |
| | | | | 炭水化物(g) | 16.9 | | | | | 炭水化物(g) | 13.5 | |
| | | | | 塩分(g) | 2.1 | | | | にらの中華風卵と じ | 大根の青じそ 風味和え | 塩分(g) | 2.4 |
| 05/02 (水) | しそひじ き | りんご | キャベツ とソーセ ージのソ テー | カロリー(kcal) | 222.7 | 05/10 (木) | かんびよ うと昆布 の煮物 | ぶどう | きくらげの金 平 | カロリー(kcal) | 204.0 | |
| | | | | タンパク質(g) | 12.5 | | | | | タンパク質(g) | 16.9 | |
| | | | | 脂質(g) | 10.3 | | | | | 脂質(g) | 5.3 | |
| | | | | 炭水化物(g) | 17.7 | | | | | 炭水化物(g) | 22.6 | |
| | | | | 塩分(g) | 2.1 | | | | あじ柚庵煮 凍り豆腐含め煮 | さつま揚げと チンゲン菜の 煮浸し | 塩分(g) | 2.0 |
| 05/03 (木) | 昆布のや わらか煮 | 豆きんと ん | 菜の花お ひたし | カロリー(kcal) | 241.2 | 05/11 (金) | たたきご ぼう | びわ | くわいのサラ ダ | カロリー(kcal) | 218.1 | |
| | | | | タンパク質(g) | 7.1 | | | | | タンパク質(g) | 9.1 | |
| | | | | 脂質(g) | 13.0 | | | | | 脂質(g) | 9.4 | |
| | | | | 炭水化物(g) | 24.7 | | | | | 炭水化物(g) | 24.2 | |
| | | | | 塩分(g) | 2.3 | | | | 牛肉とピーマンの 炒め物 | 小松菜のごま 和え | 塩分(g) | 2.4 |
| 05/04 (金) | 春菊あっ さり和え | みかん | こんにゃ くと鶏肉 の白味噌 煮 | カロリー(kcal) | 239.2 | 05/12 (土) | グリーン ピースの ソテー | 洋ナシ | れんこん梅和 え | カロリー(kcal) | 201.6 | |
| | | | | タンパク質(g) | 11.8 | | | | | タンパク質(g) | 8.9 | |
| | | | | 脂質(g) | 11.0 | | | | | 脂質(g) | 5.5 | |
| | | | | 炭水化物(g) | 26.9 | | | | | 炭水化物(g) | 32.9 | |
| | | | | 塩分(g) | 1.5 | | | | とりじゃが | 糸こんにゃく の甘辛煮 | 塩分(g) | 2.3 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------|--------------|-----------------------------|--|-------------------------------|--------------|---------------------------|-----|-----------------|--|------------------------------|
| | | | | | | | | | | | |
| 05/05 (土) | キャベツ とわかめ の甘酢和 え | 黄桃 | マカロニ の胡麻ド レッシン グ和え | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 230.7 16.0 7.7 26.5 | 05/14 (月) | 枝豆サラ ダ | みかん | きんぴらゴボ ウ | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 212.7 18.1 6.5 20.9 |
| | ホキ照焼 (骨なし) ゴーヤ入り白和え | | 枝豆そぼ ろ | 塩分(g) | 1.3 | | たらのみぞれ鍋風 | | 野菜入りがん も | 塩分(g) | 2.2 |
| 05/07 (月) | かんぴよ うの和風 サラダ | マンゴ | いんげん 生姜醤油 和え | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 222.0 12.5 12.0 15.2 | 05/15 (火) | なめこと 白きくら げの中華 味 | つぼ漬 | ジャージャー 春雨 | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 213.5 5.4 13.1 19.1 |
| | 牛肉とチンゲン菜の 中華あん | | 麩の梅醬 油和え | 塩分(g) | 2.2 | | 野菜炒め | | ひじきのヘル シーサラダ | 塩分(g) | 2.5 |
| 05/08 (火) | 枝豆とう ふ | 赤ずいき の酢の物 | 小松菜煮 びたし | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 201.8 10.2 9.8 17.5 | 05/16 (水) | うまい菜 のごま油 炒め | パイン | レンコン油炒 め | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 209.1 12.9 8.7 20.0 |
| | 鶏肉の利久煮風 | | 筍の田舎 煮 | 塩分(g) | 2.0 | | 鶏肉と野菜の吉野 煮 | | 筍の旨煮 | 塩分(g) | 2.3 |
| 05/17 (木) | 大豆とほ うれん草 の白和え | 白桃 | マカロニ サラダ | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 203.2 15.5 6.9 19.0 | 05/25 (金) | もやしと 人参のナ ムル | びわ | 大根の煮物 | カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) | 206.5 14.5 5.0 25.4 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------|-------------------------|------------|-------|--------------|------------------------|-----------------|------------|-------|
| | ホキのなると卵とし | 紫玉ねぎと切干のおかか酢和え | 塩分(g) | 2.6 | | 秋鮭塩麹焼 ずいき田舎煮 | 小松菜の卵和え | 塩分(g) | 1.6 |
| | | | | | | | | ミニたいやき小豆あん | |
| 05/18 (金) | イカといんげんの煮浸し | 白花豆 じゃが芋 ごま金平 | カロリー(kcal) | 207.0 | 05/26 (土) | ぜんまい のナムル | 洋ナシ チンゲン菜炒め煮 | カロリー(kcal) | 268.7 |
| | | | タンパク質(g) | 14.7 | | | | タンパク質(g) | 15.8 |
| | | | 脂質(g) | 7.7 | | | | 脂質(g) | 15.6 |
| | | | 炭水化物(g) | 19.4 | | | | 炭水化物(g) | 16.6 |
| | 銀ひらす塩焼き 平茸と油揚げの煮物 | 五目野菜炒め煮 | 塩分(g) | 1.4 | | 骨ごとさばのみぞれ煮 豆と野菜の彩り煮 | 鶏肉ときゅうりのごま酢和え | 塩分(g) | 2.0 |
| | | | | | | | | | |
| 05/19 (土) | 大根の田楽 | 国産福神漬 オクラと山芋のねばねばサラダ | カロリー(kcal) | 208.8 | 05/28 (月) | かぼちゃ サラダ | りんご 白菜の煮浸し | カロリー(kcal) | 207.1 |
| | | | タンパク質(g) | 6.0 | | | | タンパク質(g) | 8.5 |
| | | | 脂質(g) | 5.1 | | | | 脂質(g) | 9.9 |
| | | | 炭水化物(g) | 34.9 | | | | 炭水化物(g) | 21.5 |
| | チンジャオオローズ | ずいきと揚げの炊き合わせ | 塩分(g) | 2.3 | | オムレツのきのこ ミートソース | れんこんとほうれん草の和え物 | 塩分(g) | 2.3 |
| | | | | | | | | | |
| 05/21 (月) | ゴーヤ入り白和え | パイン わかめと青菜の生姜醤油和え | カロリー(kcal) | 291.9 | 05/29 (火) | マロニー の旨煮 | パイン うの花サラダ | カロリー(kcal) | 202.8 |
| | | | タンパク質(g) | 15.6 | | | | タンパク質(g) | 13.2 |
| | | | 脂質(g) | 16.9 | | | | 脂質(g) | 8.7 |
| | | | 炭水化物(g) | 22.3 | | | | 炭水化物(g) | 18.0 |
| | 骨ごとさばの味噌煮 わらび煮 | 大根とベーコンの和風煮 | 塩分(g) | 2.0 | | 豆腐とえびの炒め物 | 筍といんげんの炊き合わせ | 塩分(g) | 2.4 |
| | | | | | | | | | |
| 05/22 | あさりとほうれん草のごま味噌和え | 蜜おさつ マカロニ ナポリタン | カロリー(kcal) | 205.6 | 05/30 | オクラとツナの和え物 | 切り干し大根和え物 | カロリー(kcal) | 209.8 |
| | | | タンパク質(g) | 15.1 | | | | タンパク質(g) | 12.7 |
| | | | 脂質(g) | 5.6 | | | | 脂質(g) | 7.4 |

