

5月 皐月 初物で初夏を味わいましょう!

新緑が鮮やかに映える爽やかな季節になりました。夏に向けて季節の移り変わりを感じていただける献立をお届けいたします。

5/5 行事食 - こどもの日

子どもの頃、大好きだったメニューを詰め込んだ「懐かしのお子様ランチ」です。誕生日やお出かけしたときに食べたあの味を思い出して、しばし童心に帰り、思い出話に花を咲かせてみませんか?

- 懐かしのお子様ランチ
- 懐かしのカスタードプリン

5/25 ご当地グルメ [高知県]

初夏の陽気を感じる季節に合わせて、高知県のご当地グルメが登場いたします。高知県の県魚であるカツオを、ごはんがすすむ甘辛いタレの「揚げ煮」にし、デザートにはさっぱりとした回当たりの「高知県産文旦ゼリー」を合わせました。

- カツオの揚げ煮
- 茄子とみょうがの揚げびたし
- 高知県産文旦ゼリー

5/1 おついたり

- 赤飯
- カレイの中華あん
- ひじき煮
- 大根なます

6月のお知らせ
梅雨に薬膳で体調を整えましょう!

5/21 小満

- 牛丼
- 若竹煮
- 人参と蒸し鶏の和え物

「初物」とは、その季節に初めて収穫した野菜・果物・穀物・魚などを指し、旬の「走り」とも呼ばれます。日本では古来より縁起が良いとされており、食べると長生きできるといわれています。「旬」とは作物や魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は異なりますが、旬の時期が一番おいしく栄養もたっぷり含まれています。五月五日の立夏を境に、暦では夏になります。だんだん暑くなってきますが、しっかり食べて体力を整え、毎日元気に過ごしましょう!

初物と旬

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | | | | | | <p>当月記載の朝食を ローテーションで提供します。</p>  | |
| | | | | | | | <p>オムレツ 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン 新</p> |
| 昼食 | | | | | | | <p>エネルギー 171 kcal 蛋白質 14.70 g 脂質 8.42 g 炭水化物 9.61 g 食塩 0.99 g</p> |
| | | | | | |  |  |
| | | | | | | <p>赤飯（北海道産小豆使用） カレイの中華あんかけ ひじき煮 大根なます</p> <p>おついたち</p> | <p>豚肉の生姜焼き さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの和え物</p> |
| | | | | | | <p>エネルギー 188 kcal 蛋白質 12.50 g 脂質 7.68 g 炭水化物 19.49 g 食塩 1.70 g</p> | <p>エネルギー 220 kcal 蛋白質 16.12 g 脂質 7.22 g 炭水化物 25.12 g 食塩 2.78 g</p> |
| 夕食 | | | | | |  |  |
| | | | | | | <p>鶏の西京焼き キャベツと薄揚げの煮びたし オクラとろろ</p> | <p>さばの塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) しゅうまい わかめと玉ねぎの甘酢和え</p> |
| | | | | | | <p>エネルギー 234 kcal 蛋白質 16.12 g 脂質 12.40 g 炭水化物 16.20 g 食塩 1.72 g</p> | <p>エネルギー 200 kcal 蛋白質 15.71 g 脂質 11.90 g 炭水化物 11.43 g 食塩 1.44 g</p> |
| 合計 | | | | | | <p>エネルギー 591 kcal 蛋白質 46.53 g 脂質 27.54 g 炭水化物 46.16 g 食塩 5.21 g</p> | |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

Tスタンダード献立

| | 日 3 | 月 4 | 火 5 | 水 6 | 木 7 | 金 8 | 土 9 |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  |
| | | | 厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 さつま芋のレモン煮 スライスハム | | ふわとろスクランブルエッグ 紅芯大根のマリネ ツナマヨコーン | | 野菜とマカロニのコンソメ煮 いんげんと人参のソテー 切干大根のハニービクルス(カレー風味) |
| | | | エネルギー 159 kcal 蛋白質 9.21 g 脂質 6.21 g 炭水化物 18.06 g 食塩 1.13 g | | エネルギー 184 kcal 蛋白質 7.30 g 脂質 13.70 g 炭水化物 9.68 g 食塩 1.11 g | | エネルギー 87 kcal 蛋白質 3.03 g 脂質 2.65 g 炭水化物 14.76 g 食塩 1.18 g |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | 赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え | 肉じゃが クックデリのだし巻き卵 菜の花の辛子和え | 懐かしのお子様ランチ 懐かしのカスタードプリン | 肉うどん(温) ナゲット キャベツとコーンのお浸し | にしんの山椒煮 きんぴらごぼう きゅうりの塩だれ和え | 鶏ももの唐揚げ NK 茹でほうれん草(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ | ちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう おくらのお浸し |
| | 憲法記念日 | みどりの日 | 端午の節句 (こどもの日) | | | | |
| | エネルギー 112 kcal 蛋白質 12.23 g 脂質 2.79 g 炭水化物 10.46 g 食塩 1.16 g | エネルギー 205 kcal 蛋白質 13.30 g 脂質 8.43 g 炭水化物 21.78 g 食塩 2.30 g | エネルギー 325 kcal 蛋白質 10.19 g 脂質 15.32 g 炭水化物 39.37 g 食塩 3.31 g | エネルギー 415 kcal 蛋白質 17.13 g 脂質 15.52 g 炭水化物 52.13 g 食塩 2.69 g | エネルギー 208 kcal 蛋白質 10.32 g 脂質 11.10 g 炭水化物 18.21 g 食塩 1.66 g | エネルギー 259 kcal 蛋白質 17.03 g 脂質 12.16 g 炭水化物 22.07 g 食塩 1.46 g | エネルギー 216 kcal 蛋白質 5.94 g 脂質 12.02 g 炭水化物 21.80 g 食塩 2.53 g |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | マーボー茄子 ほうれん草と玉ねぎのソテー スパゲティーサラダ | 白身魚の香草焼き 人参のグラッセ(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 豆とコーンのオーロラソース和え | あじの南蛮漬け セロリと人参のごまきんぴら ふきの土佐煮 | いわしの生姜煮 W 白菜のうま煮 ひじきのサラダ | 鶏のマーマレード煮 マカロニのトマトソース炒め 人参とピーマンの胡麻和え | ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参のグラッセ(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 ピーマンとじゃこのくたくた | 天然ぶりの照焼き 味付け花人参(付け合わせ) さつま芋の甘煮 白菜とぶなしめじのお浸し |
| | エネルギー 245 kcal 蛋白質 16.52 g 脂質 14.02 g 炭水化物 15.50 g 食塩 2.00 g | エネルギー 173 kcal 蛋白質 14.38 g 脂質 9.67 g 炭水化物 10.60 g 食塩 1.07 g | エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.28 g 脂質 10.74 g 炭水化物 17.67 g 食塩 1.82 g | エネルギー 207 kcal 蛋白質 18.75 g 脂質 10.34 g 炭水化物 11.44 g 食塩 1.56 g | エネルギー 238 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 11.59 g 炭水化物 22.14 g 食塩 2.38 g | エネルギー 240 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 9.76 g 炭水化物 27.54 g 食塩 1.56 g | エネルギー 223 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 10.91 g 炭水化物 20.81 g 食塩 0.92 g |
| 合計 | | | エネルギー 687 kcal 蛋白質 30.68 g 脂質 32.27 g 炭水化物 75.10 g 食塩 6.26 g | | エネルギー 631 kcal 蛋白質 31.02 g 脂質 36.39 g 炭水化物 50.03 g 食塩 5.15 g | | エネルギー 526 kcal 蛋白質 23.38 g 脂質 25.58 g 炭水化物 57.37 g 食塩 4.63 g |

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | |
| | | | 大豆のカレー煮 マッシュポテト キャベツのレモンマリネ | | ミートオムレツ なすのソテー風 3色豆のツナマヨサラダ | | 肉団子のケチャップ煮 茄子の吉野煮 スパゲティーサラダ |
| | | | エネルギー 109 kcal 蛋白質 4.99 g 脂質 3.37 g 炭水化物 16.18 g 食塩 1.35 g | | エネルギー 148 kcal 蛋白質 11.47 g 脂質 8.10 g 炭水化物 8.39 g 食塩 0.97 g | | エネルギー 189 kcal 蛋白質 7.45 g 脂質 8.98 g 炭水化物 19.56 g 食塩 1.87 g |
| 昼食 | | | | | | | |
| | にしんの柚子すだちおろし煮 彩り卵とじ わかめのさっぱり和え 母の日 | 海老カツ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め 根菜サラダ | いわしの梅煮 W きんぴらごぼう 菜の花の錦糸和え | 親子丼 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え | 生姜香るタラの竜田揚げ チンゲン菜と椎茸の炒め煮 寄せ湯葉 | ハヤシライス カリフラワーの豆乳クリーム和え 紅芯大根のマリネ | ヨコシマサワラの生姜煮 豆乳がんもの含め煮 キャベツとコーンのお浸し |
| | エネルギー 218 kcal 蛋白質 15.01 g 脂質 13.08 g 炭水化物 12.01 g 食塩 2.15 g | エネルギー 326 kcal 蛋白質 9.70 g 脂質 20.99 g 炭水化物 26.30 g 食塩 1.26 g | エネルギー 220 kcal 蛋白質 18.72 g 脂質 9.14 g 炭水化物 17.70 g 食塩 1.92 g | エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 9.50 g 炭水化物 16.35 g 食塩 2.48 g | エネルギー 208 kcal 蛋白質 15.08 g 脂質 9.36 g 炭水化物 17.32 g 食塩 1.23 g | エネルギー 267 kcal 蛋白質 14.85 g 脂質 14.76 g 炭水化物 21.38 g 食塩 3.71 g | エネルギー 196 kcal 蛋白質 16.62 g 脂質 9.68 g 炭水化物 13.01 g 食塩 1.58 g |
| 夕食 | | | | | | | |
| | だし香る和風とんてき 豆の煮物 人参と蒸し鶏の和え物 | あじの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) ひじき煮 きゅうりの中華和え | マーボー豆腐 しゅうまい 小松菜のナムル | ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ | 鶏つくねと大根の煮物 春雨の五目炒め カリフラワーのマリネ | 白身魚の揚げ煮 小松菜と薄揚げの煮びたし もやしの酢の物 | 牛肉と豆腐の卵とじ 人参とわかめの土佐煮 K ポテトサラダ |
| | エネルギー 295 kcal 蛋白質 20.35 g 脂質 17.59 g 炭水化物 15.01 g 食塩 1.97 g | エネルギー 117 kcal 蛋白質 11.46 g 脂質 4.59 g 炭水化物 9.92 g 食塩 1.59 g | エネルギー 182 kcal 蛋白質 8.85 g 脂質 7.35 g 炭水化物 19.97 g 食塩 2.02 g | エネルギー 233 kcal 蛋白質 14.73 g 脂質 10.80 g 炭水化物 20.38 g 食塩 2.42 g | エネルギー 182 kcal 蛋白質 9.86 g 脂質 6.26 g 炭水化物 22.37 g 食塩 2.23 g | エネルギー 225 kcal 蛋白質 13.20 g 脂質 12.33 g 炭水化物 16.89 g 食塩 1.13 g | エネルギー 272 kcal 蛋白質 11.87 g 脂質 18.35 g 炭水化物 16.75 g 食塩 2.16 g |
| 合計 | | | エネルギー 512 kcal 蛋白質 32.56 g 脂質 19.86 g 炭水化物 53.85 g 食塩 5.29 g | | エネルギー 538 kcal 蛋白質 36.41 g 脂質 23.72 g 炭水化物 48.08 g 食塩 4.43 g | | エネルギー 658 kcal 蛋白質 35.94 g 脂質 37.01 g 炭水化物 49.32 g 食塩 5.61 g |

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

| | 月 17 | 月 18 | 火 19 | 水 20 | 木 21 | 金 22 | 土 23 |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  |
| | | | 厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ツナマヨコーン | | オムレツ 野菜のスープ煮 ハム入りマカロニサラダ | | 野菜とマカロニのコンソメ煮 小松菜のナムル 豆とコーンのオーロラソース和え |
| | | | エネルギー 141 kcal 蛋白質 8.50 g 脂質 8.76 g 炭水化物 8.58 g 食塩 0.79 g | | エネルギー 176 kcal 蛋白質 12.51 g 脂質 9.13 g 炭水化物 11.70 g 食塩 1.26 g | | エネルギー 134 kcal 蛋白質 5.83 g 脂質 6.65 g 炭水化物 14.67 g 食塩 1.30 g |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | メンチカツ 人参のグラッセ (付け合わせ) マカロニのチーズクリーム おくらのおろし和え | ポークカレー 国産福神漬 具沢山野菜の煮込み ほうれん草の白和え | 牛肉の甘辛 いんげんと人参のソテー チーズ入磯辺かまぼこ | タラの野菜あんかけ セロリと人参のごまきんぴら レンコンの梅おほかまヨサラダ | 牛丼 若竹煮 人参と蒸し鶏の和え物 小満 | 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し | 白身魚フライ 温野菜ソース 茹でキャベツ人参 (付け合わせ) なすのソテー風 おからとツナのサラダ |
| | エネルギー 380 kcal 蛋白質 11.08 g 脂質 24.41 g 炭水化物 30.41 g 食塩 1.74 g | エネルギー 204 kcal 蛋白質 7.33 g 脂質 9.75 g 炭水化物 25.41 g 食塩 2.89 g | エネルギー 259 kcal 蛋白質 10.53 g 脂質 20.07 g 炭水化物 11.81 g 食塩 2.15 g | エネルギー 313 kcal 蛋白質 19.01 g 脂質 17.29 g 炭水化物 21.51 g 食塩 1.93 g | エネルギー 212 kcal 蛋白質 15.74 g 脂質 10.80 g 炭水化物 15.34 g 食塩 2.06 g | エネルギー 253 kcal 蛋白質 19.12 g 脂質 23.67 g 炭水化物 15.78 g 食塩 1.67 g | エネルギー 249 kcal 蛋白質 12.66 g 脂質 12.41 g 炭水化物 24.20 g 食塩 1.35 g |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | 鶏肉のねぎ塩焼き さつまいものレモン煮 ごぼうサラダ | ぶりの甘酢あんかけ レバーの生姜煮 ひじきのサラダ | 銀ひらすの酒粕焼き 甘酢しょうが (付け合わせ) さつまいものそぼろ煮 小松菜のわさび和え | ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん (付け合わせ) 一口コロケ 紅芯大根のマリネ | にしんの生姜煮 卵の花 キャベツと青さのナムル | ホイコーロー クックデリの厚焼き卵 かにかまと玉ねぎのサラダ | 筑前煮 ひじき煮 きゅうりの和え物 |
| | エネルギー 250 kcal 蛋白質 12.61 g 脂質 12.94 g 炭水化物 23.48 g 食塩 1.70 g | エネルギー 250 kcal 蛋白質 16.10 g 脂質 13.87 g 炭水化物 18.72 g 食塩 1.85 g | エネルギー 167 kcal 蛋白質 14.76 g 脂質 5.72 g 炭水化物 15.62 g 食塩 1.03 g | エネルギー 230 kcal 蛋白質 11.76 g 脂質 9.51 g 炭水化物 26.14 g 食塩 1.80 g | エネルギー 201 kcal 蛋白質 13.99 g 脂質 11.91 g 炭水化物 12.53 g 食塩 1.33 g | エネルギー 278 kcal 蛋白質 11.93 g 脂質 14.97 g 炭水化物 24.91 g 食塩 2.25 g | エネルギー 147 kcal 蛋白質 6.59 g 脂質 5.30 g 炭水化物 21.40 g 食塩 2.12 g |
| 合計 | | | エネルギー 567 kcal 蛋白質 33.79 g 脂質 34.55 g 炭水化物 36.01 g 食塩 3.97 g | | エネルギー 590 kcal 蛋白質 42.24 g 脂質 31.84 g 炭水化物 39.57 g 食塩 4.65 g | | エネルギー 529 kcal 蛋白質 25.08 g 脂質 24.36 g 炭水化物 60.27 g 食塩 4.77 g |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

5月献立表

Tスタンダード献立



| | 日 24 | 月 25 | 火 26 | 水 27 | 木 28 | 金 29 | 土 30 |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | |  | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 |  |
| | | | たっぷり野菜のミネストローネスープ 粒マスタード入りポテトサラダ | | 大豆のカレー煮 カリフラワーのサラダ スライスハム | | ふわとろスクランブルエッグ ほうれん草のピーナッツ和え ハム入りマカロニサラダ |
| | | | エネルギー 144 kcal 蛋白質 5.62 g 脂質 4.61 g 炭水化物 23.09 g 食塩 2.04 g | | エネルギー 122 kcal 蛋白質 9.88 g 脂質 4.41 g 炭水化物 11.87 g 食塩 1.66 g | | エネルギー 224 kcal 蛋白質 7.50 g 脂質 16.89 g 炭水化物 12.77 g 食塩 1.28 g |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | 醤油ラーメン (野菜・豚肉) しゅうまい もやしの酢の物 | カツオの揚げ煮 茄子とみょうがの揚げびたし 高知県産文旦ゼリー ご当地グルメ 高知県 | 肉団子の中華あん カリフラワーの豆乳クリーム和え きゅうりとわかめの酢の物 SD | 一口とんかつ 茹でブロッコリー (付け合わせ) 切干大根の煮物 スパゲティーサラダ | 黒ガレイの煮付け とり天 おくらのお浸し | 三色丼 豆乳がんもの含め煮 きゅうりの塩だれ和え | 八宝菜 ナゲット 切干大根のハニーピクルス (カレー風味) |
| | エネルギー 416 kcal 蛋白質 18.51 g 脂質 9.27 g 炭水化物 61.41 g 食塩 5.73 g | エネルギー 244 kcal 蛋白質 15.52 g 脂質 11.91 g 炭水化物 19.85 g 食塩 1.12 g | エネルギー 168 kcal 蛋白質 8.97 g 脂質 7.56 g 炭水化物 17.62 g 食塩 1.66 g | エネルギー 263 kcal 蛋白質 12.40 g 脂質 12.61 g 炭水化物 26.69 g 食塩 1.29 g | エネルギー 185 kcal 蛋白質 20.20 g 脂質 5.23 g 炭水化物 15.17 g 食塩 1.98 g | エネルギー 188 kcal 蛋白質 10.04 g 脂質 9.58 g 炭水化物 16.41 g 食塩 1.90 g | エネルギー 246 kcal 蛋白質 23.92 g 脂質 8.57 g 炭水化物 19.32 g 食塩 2.25 g |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
| | 銀ひらすの西京焼き 味付け花人参 (付け合わせ) かぼちゃの含め煮 ごぼうサラダ | 山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツとソーセージのフレンチサラダ | タラの煮物 青菜とピーマンのカラフル炒め オクラとろろ | にしんの蒲焼き 茹でいんげん (付け合わせ) レバーの生姜煮 もやしのごま和え | ハンバーグ (チーズソース) 人参のグラッセ (付け合わせ) マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し | 豚の甘辛煮 きのこ入りひじき煮 カリフラワーと小松菜のお浸し | いわしの山椒煮 W 豆の煮物 人参と蒸し鶏の和え物 |
| | エネルギー 190 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 8.22 g 炭水化物 18.01 g 食塩 1.07 g | エネルギー 146 kcal 蛋白質 9.50 g 脂質 6.69 g 炭水化物 14.06 g 食塩 1.91 g | エネルギー 133 kcal 蛋白質 15.78 g 脂質 4.41 g 炭水化物 9.81 g 食塩 0.96 g | エネルギー 216 kcal 蛋白質 17.30 g 脂質 10.61 g 炭水化物 15.02 g 食塩 1.93 g | エネルギー 304 kcal 蛋白質 11.84 g 脂質 21.52 g 炭水化物 19.58 g 食塩 1.49 g | エネルギー 381 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 28.28 g 炭水化物 20.68 g 食塩 2.26 g | エネルギー 221 kcal 蛋白質 20.46 g 脂質 10.64 g 炭水化物 13.94 g 食塩 1.42 g |
| 合計 | | | エネルギー 446 kcal 蛋白質 30.37 g 脂質 16.58 g 炭水化物 50.52 g 食塩 4.66 g | | エネルギー 612 kcal 蛋白質 41.92 g 脂質 31.16 g 炭水化物 46.62 g 食塩 5.13 g | | エネルギー 691 kcal 蛋白質 51.88 g 脂質 36.10 g 炭水化物 46.03 g 食塩 4.95 g |

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | 31 | | | | | | |
| 朝食 | 当月記載の朝食をローテーションで提供します。 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼食 |  | | | | | | |
| | 鶏むねの唐揚げ かぼちゃのマッシュ（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 ひじきとみずくわいのサラダ | | | | | | |
| | エネルギー 268 kcal 蛋白質 18.03 g 脂質 10.95 g 炭水化物 26.72 g 食塩 1.70 g | | | | | | |
| 夕食 |  | | | | | | |
| | さばの味噌煮(赤) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 3色豆のツナマヨサラダ | | | | | | |
| | エネルギー 196 kcal 蛋白質 15.02 g 脂質 13.51 g 炭水化物 7.52 g 食塩 1.32 g | | | | | | |
| 合計 | | | | | | | |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。