



	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	<p>こいのぼりには 青空が似合いますね。</p> 					5月1日 アジの甘辛焼き 小松菜のゆず塩和え 花けずり みぞ汁	5月2日 玉子焼き きゅうりの和え物 えびみぞ みぞ汁	
栄養価						kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/9.2/4.9/11.4/1.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/8.2/9.1/11.3/1.6	
昼食						鶏肉とキャベツのオイスター炒め 蒸シューマイ フロッコリーとハムのドレし和え すまし汁	マーボー丼 つけもの インゲンのサラダ 中華スープ マンゴープリン	
栄養価						kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/18.1/18.3/18.5/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.6/17.1/21.8/2.4	
夕食						シイラのソテー 白菜のさつま煮 菜の花と人参の小海老和え オニオンスープ	のり塩干キンカマと野菜コロケ 肉団子の煮物 サラダヒーブン みぞ汁	
栄養価						kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/18.1/9.9/16.2/3.7	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/13.3/14.5/40.7/3.6	
朝食	5月3日 豆腐のひき肉包み キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みぞ汁	5月4日 カリフラワーとツナのソテー 青のり天 あさり高菜 みぞ汁	5月5日 白玉焼き 白菜のだし和え 鉄ふりかけ みぞ汁	5月6日 あじさんが焼き インゲンのドレし和え ちりめん昆布 みぞ汁	5月7日 野菜入り丸揚げ焼き ごぼうのだし煮 いわし生巻煮ペースト みぞ汁	5月8日 お魚ソーセージの炒め物 菜の花のサラダ 昆布とお抹茶のふりかけ みぞ汁	5月9日 かんもの詰め煮 フロッコリーのわかめ和え おさかなごぼろ みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/8.4/13.0/10.4/1.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 113/5.5/8.0/6.9/1.5	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/7.7/8.9/7.1/1.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/6.3/8.5/11.7/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/5.3/2.9/20.2/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/7.3/7.9/21.7/2.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/8.7/6.5/12.4/2.0	
昼食	チキンソテーカクテルソース 刻み昆布煮 小松菜の和え物 みぞ汁	ささみの山菜つけぞうめん 茹でかまぼこの煮物 ポテトサラダ ブルーベリー(りんご缶)	ケチャフライス お子様ランチプレート 大根のゆずみぞ和え スープ あんバターワッフル	フコの煮付け 焼いて食べる肉詰めいなり オクラとベーコンのサラダ みぞ汁	鶏だしうどん レンコンのさんぴら 白菜の山椒正和え ブルーベリー(みかん缶)	サーマンフライ おからの煮物 カリフラワーの中華和え すまし汁	豚肉のバーベキュー風炒め かぼちゃの甘露煮 キャベツとハムの甘酢和え みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/14.3/14.8/14.2/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 500/18.4/7.5/88.2/3.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/11.0/17.5/42.9/2.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/17.0/8.1/12.8/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 439/13.7/5.9/78.8/2.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.2/19.2/24.8/2.2	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.9/14.1/29.3/2.0	
夕食	味噌サケ丼 つけもの フロッコリーとコーンのサラダ お吸い物 ブルーベリー(白桃缶)	豚肉とごぼうの旨煮 しらすの炒め物 なすのわさび和え みぞ汁	助宗タラのキャベツ蒸し ふきと竹輪の炊いたん 海藻サラダ みぞ汁	鶏肉の梅焼き 車ぶの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え お吸い物	黄金カレシのポテト ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとチーズのマヨサラダ みぞ汁	豚肉のスパイシー丼 つけもの インゲンのゆかり和え みぞ汁 ブルーベリー(黄桃缶)	あさひ豆腐の塩煮 干キントレット ほうれん草のマヨ和え みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/10.6/9.6/25.5/3.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.8/17.3/22.6/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/15.7/9.4/17.1/2.5	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/14.9/14.2/19.4/3.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/19.1/17.7/14.4/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/11.0/12.5/19.9/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/17.6/22.5/18.7/2.3	
朝食	いわし入りハンバーグ 大根のサラダ たいほし みぞ汁	サワラの漬け焼き 冬瓜の煮物 のり佃 みぞ汁	ふわふわ豆腐と白菜の煮物 フロッコリーの粒マスタード和え Ca&Mgふりかけ みぞ汁	大豆煮 青のり天 梅干し みぞ汁	助宗タラの甘辛焼き 大根のドレッシング和え 昆布佃煮 みぞ汁	玉子焼き 小松菜のサラダ 納豆 みぞ汁	鮭寄せ れんごんの詰め煮 えびみぞ みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/5.5/6.0/11.9/1.6	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.9/6.2/11.7/1.7	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/6.0/10.3/13.2/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/8.7/9.1/13.2/1.5	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 109/6.7/5.8/8.5/1.6	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/11.9/16.7/10.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.8/7.0/20.7/1.6	
昼食	ツナチろし寿司 ベーコンと野菜の煮びたし ゆずなめこ春雨 すまし汁 レモンはちみつゼリー	豚肉とナスのあんかけ丼 つけもの オクラのサラダ みぞ汁 ブルーベリー(オレンジ)	メバルの塩焼き ひじき煮 チンゲン菜のなめ菜和え みぞ汁	親子丼 つけもの もやしと胡麻和え みぞ汁 ブルーベリーミックス	雑穀玄米ご飯 北海道カレコロッケ ほうれん草と鶏肉の煮物 マカロニサラダ みぞ汁	豚肉と豆腐のろま煮 ウインナーの野菜炒め フロッコリーの小海老和え みぞ汁	スパゲティミニソース 干キントレット スープ ブルーベリー(白桃缶)	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/9.8/15.4/30.1/3.0	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.6/19.6/23.9/2.0	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/16.1/8.6/14.2/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/16.5/12.5/19.0/2.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/10.1/16.5/45.6/2.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/15.4/13.2/17.5/1.7	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 551/16.2/13.3/94.0/5.0	
夕食	肉団子のさつま煮 ちびっ子お好み焼き インゲンの和え物 ブルーベリー(洋なし缶)	すき焼き風コロケ かぼちゃの詰め煮 カリフラワーのサラダ みぞ汁	鶏肉の甘酢炒め 大根の洋風煮 インゲンの彩り和え みぞ汁	ホキの煮付け ピーマン炒め カリフラワーとツナの和え物 中華スープ	豚丼 つけもの 白菜のわさび和え みぞ汁 杏仁豆腐	赤魚の山椒焼き 切干大根煮 もやしのさっぱり和え みぞ汁	マンチウ インゲンとささみの煮物 菜の花のドレし和え みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/9.9/7.7/32.5/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/6.9/11.5/40.1/2.6	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/15.3/15.4/18.5/3.0	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/15.1/11.1/20.3/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/10.7/10.0/23.4/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/14.7/10.3/17.8/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.3/15.4/26.6/2.7	
朝食	ソーセージステーキ フロッコリーと人参のサラダ ビタミンふりかけ みぞ汁	野菜入り丸揚げ焼き キャベツのゆず塩和え うに風味ソース みぞ汁	ホッケの塩焼き インゲンのピーナツ和え 金山寺みぞ みぞ汁	白玉焼き ほうれん草としらすのだし和え Ca&Mgふりかけ みぞ汁	いわし入りハンバーグ オクラのわさび和え たいほし みぞ汁	豆腐寄せ 大根の抹茶塩和え のり佃 みぞ汁	スクランブルエッグ インゲンの辛子マヨ和え いわし生巻ペースト みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/6.7/8.4/7.7/1.5	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.5/8.1/12.1/1.7	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/8.7/9.8/8.5/1.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/9.8/9.1/6.1/1.7	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/6.2/3.6/12.9/1.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/4.3/5.7/10.8/1.7	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/8.4/14.3/9.7/1.9	
昼食	シイラの味噌煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 ナスと海藻のサラダ すまし汁	豆腐ハンバーグ レバーのしくれ煮 カリフラワーのだし醤油和え みぞ汁	鶏肉とフロッコリーのかりバタ丼 つけもの じゃが芋のサラダ みぞ汁 ブルーベリー(りんご缶)	肉団子と野菜の生巻炒め 冬瓜とカニカマの煮物 トマトのサラダ みぞ汁	鶏肉のカキフライ チンゲン菜のソテー キャロットラペ スープ	コクウま豆乳つけそば 水餃子 小松菜とコーンのサラダ ブルーベリー(黄桃缶)	サバのごま油焼き 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のサラダ みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/18.3/11.5/13.1/2.6	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/13.5/11.1/16.1/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/14.9/20.6/25.0/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/10.2/12.3/23.8/2.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.8/15.9/23.7/2.0	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 563/21.7/14.2/86.4/4.0	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/16.9/17.6/18.8/2.8	
夕食	手作り干草焼き 大根とアスパラの煮物 かぼちゃのマヨ和え みぞ汁	豚肉の中華炒め 高野豆腐の詰め煮 ほうれん草の塩こんが和え かきたま汁	とんかつ アスパラとベーコンの炒め物 大根と枝豆の和え物 みぞ汁	キンステーキ 茹で煮物 白菜の和え物 中華スープ	豚の蒲焼き風丼 つけもの きゅうりのサラダ みぞ汁 ブルーベリー(みかん缶)	エビと野菜のフリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みぞ汁	キーマ風カレー れんごんの炒め物 フロッコリーの和え物 ブルーベリー(白桃缶)	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.6/20.4/22.5/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/16.4/14.3/18.3/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.9/15.6/26.5/2.2	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/12.4/17.9/9.4/3.2	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/16.6/11.3/18.5/1.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 426/13.0/24.9/42.4/1.6	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/11.7/16.3/35.1/3.4	
朝食	ナスのハム炒め 彩り焼き えびみぞ みぞ汁	ソーセージステーキ フロッコリーの梅和え ねぎみぞふりかけ みぞ汁	あじさんが焼き キャベツの和え物 おさかなごぼろ みぞ汁	玉子焼き カリフラワーの土佐和え 鉄ふりかけ みぞ汁	しょう菜のカニカマ煮 青のり天 金山寺みぞ みぞ汁	鮭寄せのオーロラソース 大根とベーコンの和え物 梅干し みぞ汁	助宗タラの和風焼き 冬瓜と人参の煮物 ビタミンふりかけ みぞ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.1/9.8/11.7/1.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/7.0/5.9/9.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/6.5/5.1/12.8/1.5	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/9.7/8.7/9.0/1.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/4.6/3.5/14.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.0/9.6/9.2/1.6	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/7.8/3.9/11.5/1.4	
昼食	鶏の唐揚げ 白菜のスーパ煮 切干大根のサラダ オニオンスープ	ハガツオの竜田焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みぞ汁	佐賀ご当地! シシリアンライス スパゲティサラダ みぞ汁 ブルーベリーミックス	シルバの焼き浸し ハムカツ もやしの和え物 みぞ汁	ミニ菜めし ピランパン種風 香味シューマイ キャベツとパプリカのわさび和え ブルーベリー(りんご缶)	豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みぞ汁	彩り高菜炒飯 焼きソーヤ 白菜の辛子和え わかめスープ	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/14.9/18.2/18.0/4.0	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/17.4/21.9/18.2/2.4	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/14.0/19.8/31.8/2.7	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/18.0/16.8/26.6/2.2	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/12.5/11.8/53.4/3.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/15.5/13.4/15.6/1.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/11.3/13.2/16.5/3.1	
夕食	シロガネダラのコーンあんかけ さつま芋のバター風味 キャベツとわかめの中華和え みぞ汁	玉子のせちキンライス チンゲン菜のサラダ スープ ブルーベリー(洋なし缶)	和風おろしハンバーグ 白菜とツナの煮物 きゅうりのゆかり和え みぞ汁	ハニーボーケケチャップ かぼちゃの甘露煮 インゲンのさっぱり和え スープ	肉じゃがコロケ 高野豆腐の詰め煮 フロッコリーとささみのゆず塩和え みぞ汁	鶏の照り焼き つけもの カリフラワーのドレッシング和え みぞ汁 バナナヨーグルト	えび団子の味噌煮込み 春巻 ひじきサラダ すまし汁	
栄養価	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/13.5/12.4/39.1/2.2	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/13.6/20.4/24.1/2.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/10.7/12.1/19.0/2.5	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.0/10.3/32.0/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.9/11.4/33.2/2.0	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/15.2/13.5/33.6/2.1	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.4/14.7/37.7/2.7	
朝食	5月31日 炒り玉子 ほうれん草の甘酢サラダ のり佃 みぞ汁						kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/9.1/11.0/8.0/1.8	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/9.7/15.9/33.3/2.3
昼食	イカおせえフライと野菜コロケ 大根とさつま揚げの甘辛炒め オクラの中華和え みぞ汁						kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/9.7/15.9/33.3/2.3	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/10.1/20.1/29.5/2.9
夕食	ハヤシライス パンキンキャッシュ風 キャベツのハム和え ブルーベリー(オレンジ)						kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/10.1/20.1/29.5/2.9	kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/10.1/20.1/29.5/2.9