



献立 2025年5月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝	5月1日(木)屋食 かんぴょうの卵とじ汁 栃木県郷土料理	5月5日(月)屋食 端午の節句	5月11日(日)屋食 母の日	ごはん・ふりかけ いんげんとウインナーのソテー もやしと油揚げの塩麹ドレサラダ カルシウムミルク	ごはん・ふりかけ ハムチーズピカタ じゃがいもと鶏肉のスープ	パン・ジャム スパゲティサラダ キャベツとウインナーのカレースープ	ごはん・梅 磯巻き卵 白菜とニラの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) いりこ風味 特製ほうじ茶飲料
				エネ:452kcal 蛋白:16.6g 脂質:8.7g 食塩:1.03g	エネ:402kcal 蛋白:10.5g 脂質:8.8g 食塩:1.35g	エネ:425kcal 蛋白:8.4g 脂質:11.6g 食塩:1.58g	エネ:389kcal 蛋白:11.1g 脂質:6.2g 食塩:0.56g
				ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん レモンチキン 切干大根とちりめんの煮物 しろなとちくわのピーナツ和え 味噌汁(おくら・巻麩) 麦白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ すまし汁(しいたけ・人参)
				エネ:564kcal 蛋白:24.7g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	エネ:526kcal 蛋白:24.2g 脂質:16.3g 食塩:2.76g	エネ:476kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.5g 食塩:2.53g	エネ:529kcal 蛋白:30.4g 脂質:16.1g 食塩:2.02g
お	栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんぴょうの産地です。かんぴょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るのですが、その際に上手に剥けなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴょうの卵とじ汁の始まりだそうです。	端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝いします。端午の節句に柏餅を食べるのは、柏の木の葉の新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家計が絶えない」さらには「子孫繁栄」に結びついたからだそうです。	毎年、母の日は5月の第2日曜日です。母の日の始まりは100年ほど前で、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着していますが、日頃の母の苦労を労り感謝を表す日でもあります。母の日メニューは人気の赤飯やお刺身などのメニューでお祝いします。	バームロール	手作りマトレーヌ(バナナ風味)	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	バウムクーヘン
				エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.4g 食塩:0.01g	エネ:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
				ごはん いわしの山椒煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん さばの照り焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしといんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	ごはん 豚肉の野菜炒め 松風焼き 大根の生酢
				エネ:494kcal 蛋白:19.6g 脂質:15.3g 食塩:2.48g	エネ:536kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	エネ:576kcal 蛋白:24.7g 脂質:26.5g 食塩:1.80g	エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:1.84g
計	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん・ふりかけ チキンピカタ かぼちゃのポタージュスープ	ごはん・佃煮 洋風だし巻き卵 キャベツと豚肉のスープ	ごはん・ふりかけ ポロニアソーセージ カルシウムミルク 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん・ふりかけ ポテトミンチ巻き チンゲン菜とウインナーのスープ	ごはん・ふりかけ 擬製豆腐 豆とベーコンのカレースープ	パン・ジャム プレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 特製ももジュース	ごはん・梅 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー
	エネ:412kcal 蛋白:11.7g 脂質:7g 食塩:1.40g	エネ:404kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.5g 食塩:1.26g	エネ:462kcal 蛋白:16.1g 脂質:10.3g 食塩:1.31g	エネ:400kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.3g 食塩:1.67g	エネ:416kcal 蛋白:10.2g 脂質:10.2g 食塩:1.44g	エネ:414kcal 蛋白:9.3g 脂質:3.1g 食塩:1.22g	エネ:446kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.4g 食塩:1.22g
昼	オムライス エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	キーマカレー もやしとちりめんの塩麹ドレ和え フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天)	鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 豚大根 やっこ(梅ダレ) コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) いりこ風味	赤飯 刺身盛り 里芋と豚肉の煮物 白菜の柚子風味 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
	エネ:620kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:3.24g	エネ:558kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.2g 食塩:2.68g	エネ:533kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.6g 食塩:1.77g	エネ:504kcal 蛋白:27.5g 脂質:14.4g 食塩:2.06g	エネ:531kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.9g 食塩:2.48g	エネ:534kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.0g 食塩:3.20g	エネ:476kcal 蛋白:22.2g 脂質:11.2g 食塩:2.79g
お	かしわもち	手作りコアシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り黒ごま水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	シルベータ	手作り福まんじゅう(白あん)
	エネ:117kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.06g
夕	ごはん あじの照り煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) キャベツと油揚げのピリ辛和え さくら漬	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 絹揚げの煮物 白菜の麩ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め ひじきとちくわの煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 焼き肉風 いかふくさ焼き 味噌汁(とろろ昆布・花麩) 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) もやしとニラの炒め物 うまい菜とちくわの和え物	ごはん 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 ミルク寒天のあんずソースかけ 昆布佃煮
	エネ:465kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.7g 食塩:2.37g	エネ:480kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.3g 食塩:2.06g	エネ:498kcal 蛋白:13.5g 脂質:15.3g 食塩:2.43g	エネ:559kcal 蛋白:20.3g 脂質:22.7g 食塩:2.37g	エネ:558kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.2g 食塩:2.17g	エネ:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.9g 食塩:2.10g	エネ:538kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.1g 食塩:1.53g
計	エネ:1614kcal 蛋白:54.9g 脂質:38g 食塩:7.07g	エネ:1518kcal 蛋白:62.8g 脂質:46.4g 食塩:6.08g	エネ:1626kcal 蛋白:51.6g 脂質:44.3g 食塩:5.56g	エネ:1522kcal 蛋白:59.3g 脂質:46.3g 食塩:6.13g	エネ:1666kcal 蛋白:55.3g 脂質:58.4g 食塩:6.44g	エネ:1569kcal 蛋白:54.5g 脂質:46.3g 食塩:6.54g	エネ:1580kcal 蛋白:57.8g 脂質:36.1g 食塩:5.61g



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん・ふりかけ チキンナゲット(トマトソース) キャベツとベーコンのスープ	ごはん・佃煮 かに玉 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 特製りんごジュース	ごはん・ふりかけ スクランブルエッグ(ケチャップソース) セロリと鶏肉のスープ	ごはん・ふりかけ いかつみれ(コンソメ) いんげんとベーコンの豆乳スープ	ごはん・ふりかけ でんぶ入りだし巻き卵 小松菜と豚肉のトマトスープ	パン・ジャム キャベツとベーコンのソテー 人参とパプリカのポタージュスープ フルーツ(カットりんご)	ごはん・梅 ミートオムレツ キャベツとちくわの洋風お浸し 味噌汁(大根・しいたけ)いりこ風味 カルシウムミルク
	エネ:438kcal 蛋白:12.9g 脂質:11.8g 食塩:1.75g	エネ:430kcal 蛋白:9.3g 脂質:6.9g 食塩:0.69g	エネ:406kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.5g 食塩:1.55g	エネ:430kcal 蛋白:12.2g 脂質:11g 食塩:1.60g	エネ:412kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.3g 食塩:1.20g	エネ:439kcal 蛋白:9.1g 脂質:10.6g 食塩:1.10g	エネ:408kcal 蛋白:15.5g 脂質:5.1g 食塩:0.97g
昼	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 赤だし(白菜・しめじ) ちりめん山椒	ねぎとろ丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参)白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 もずく酢 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 一口がんもの煮物 白菜となめこの梅かつお和え 味噌汁(豆腐・花麩)
	エネ:559kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.8g 食塩:2.64g	エネ:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.6g 食塩:2.75g	エネ:529kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.4g 食塩:3.03g	エネ:503kcal 蛋白:21.2g 脂質:27.2g 食塩:3.41g	エネ:483kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.7g 食塩:2.39g	エネ:549kcal 蛋白:19.2g 脂質:22.8g 食塩:2.27g	エネ:558kcal 蛋白:24.2g 脂質:24.0g 食塩:2.16g
お	抹茶カステラ	もみじまんじゅう	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	もっちりたい焼きクリーム	手作りスイートポテト
	エネ:112kcal 蛋白:2.6g 脂質:1.6g 食塩:0.05g	エネ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g
夕	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん かれの煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ	ごはん クリームチキン キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) ごぼうと豚肉の炒り煮 玉子豆腐 中華スープ(春雨)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしといんげんの麩ナムル和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) しろなとツナのソテー カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすのグリル(オーロソース) じゃがいもと油揚げの煮物 マンゴー缶
	エネ:538kcal 蛋白:17.2g 脂質:14.8g 食塩:2.28g	エネ:472kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.4g 食塩:2.02g	エネ:524kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.3g 食塩:2.24g	エネ:525kcal 蛋白:23.6g 脂質:17.1g 食塩:2.30g	エネ:547kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.0g 食塩:2.82g	エネ:507kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.8g 食塩:2.12g	エネ:522kcal 蛋白:21.1g 脂質:14.6g 食塩:1.72g
計	エネ:1646kcal 蛋白:50.8g 脂質:49.9g 食塩:6.72g	エネ:1549kcal 蛋白:56.1g 脂質:38.5g 食塩:5.72g	エネ:1557kcal 蛋白:61.5g 脂質:46.2g 食塩:6.92g	エネ:1552kcal 蛋白:58.8g 脂質:58.9g 食塩:7.41g	エネ:1563kcal 蛋白:61g 脂質:40.3g 食塩:6.47g	エネ:1636kcal 蛋白:57.6g 脂質:51.8g 食塩:5.65g	エネ:1558kcal 蛋白:61.9g 脂質:45.3g 食塩:4.91g
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん・ふりかけ えびそぼろ入りだし巻き卵 チンゲン菜とベーコンのカレースープ	ごはん・佃煮 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) アスパラと豚肉のスープ	ごはん・ふりかけ ほうれん草オムレツ じゃがいもと鶏肉の豆乳スープ	ごはん・ふりかけ しろなとウインナーのソテー アスパラとコーンの塩麩ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味 カルシウムミルク	ごはん・ふりかけ 5品目具材の玉子焼き 白菜と豚肉のスープ	パン・ジャム ひじきと豆のマヨサラダ いんげんと鶏肉のトマトスープ	ごはん・梅 野菜ミンチ巻き 大根とウインナーのスープ
	エネ:433kcal 蛋白:13.9g 脂質:12.2g 食塩:1.66g	エネ:444kcal 蛋白:13.2g 脂質:11.6g 食塩:1.45g	エネ:370kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.1g 食塩:0.97g	エネ:430kcal 蛋白:14.7g 脂質:6.5g 食塩:1.09g	エネ:392kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.5g 食塩:1.35g	エネ:403kcal 蛋白:10.4g 脂質:9.2g 食塩:1.31g	エネ:400kcal 蛋白:11.9g 脂質:7.8g 食塩:1.70g
昼	豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(もずく)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)	ポークカレー キャベツとパプリカのりんごドレサラダ パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)いりこ風味
	エネ:525kcal 蛋白:28.3g 脂質:15.2g 食塩:2.51g	エネ:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g	エネ:497kcal 蛋白:24.1g 脂質:15.3g 食塩:2.38g	エネ:517kcal 蛋白:16.2g 脂質:8.9g 食塩:3.98g	エネ:557kcal 蛋白:18.3g 脂質:22.6g 食塩:1.74g	エネ:513kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.6g 食塩:1.94g	エネ:450kcal 蛋白:22.9g 脂質:10.2g 食塩:2.14g
お	手作りパバロア(ミルク金時風味)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	おかしなバナナ	もっちりたい焼きクリーム	手作りパウンドケーキ	手作りよもぎまんじゅう	手作りミルクプリン(いちごソース)
	エネ:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	エネ:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
夕	ごはん 鶏肉の塩焼き ごぼうと絹揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつじ麩)	ごはん あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 大根のバンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)白味噌仕立て	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・大根)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め 冬瓜と小えびのくず煮 キャベツの香味ドレサラダ	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 胡瓜の昆布和え	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(キャベツ・かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ:520kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.6g 食塩:2.74g	エネ:474kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.0g 食塩:1.89g	エネ:583kcal 蛋白:20.7g 脂質:23.6g 食塩:2.06g	エネ:529kcal 蛋白:18.6g 脂質:19.2g 食塩:2.38g	エネ:511kcal 蛋白:29.4g 脂質:13.1g 食塩:2.77g	エネ:550kcal 蛋白:22.5g 脂質:18.6g 食塩:2.98g	エネ:607kcal 蛋白:19.4g 脂質:23.9g 食塩:2.38g
計	エネ:1568kcal 蛋白:65.6g 脂質:47.7g 食塩:6.97g	エネ:1603kcal 蛋白:57.2g 脂質:43.5g 食塩:5.45g	エネ:1606kcal 蛋白:59.7g 脂質:49g 食塩:5.50g	エネ:1590kcal 蛋白:51.8g 脂質:39.5g 食塩:7.63g	エネ:1623kcal 蛋白:62.6g 脂質:54.7g 食塩:6.22g	エネ:1586kcal 蛋白:50.9g 脂質:42.7g 食塩:6.31g	エネ:1541kcal 蛋白:56.5g 脂質:43.8g 食塩:6.34g

献立 2025年5月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん・ふりかけ 鶏肉のグリル じゃがいものポタージュスープ	ごはん・佃煮 野菜とわかめの豆乳寄せ カリフラワーとベーコンのスープ	ごはん・ふりかけ 鶏つみれの煮物 アスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 白味噌仕立て 特製ミルクコーヒー	ごはん・ふりかけ 千草焼き いんげんと豚肉のカレースープ	ごはん・ふりかけ だし巻き卵 里芋と鶏肉のスープ 手作りパナ風味ゼリー	パン・ジャム 小松菜と油揚げの塩ごま和え 白菜とベーコンのポトフ	<p>5月24日(土)おやつ 手作りよもぎまんじゅう</p> 
	エネ:421kcal 蛋白:12.6g 脂質:9.1g 食塩:0.96g	エネ:421kcal 蛋白:10.1g 脂質:11.8g 食塩:1.64g	エネ:449kcal 蛋白:12.6g 脂質:9.6g 食塩:0.61g	エネ:379kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.8g 食塩:1.12g	エネ:448kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.2g 食塩:1.36g	エネ:392kcal 蛋白:10.2g 脂質:10.2g 食塩:1.21g	
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 赤だし(あさり・わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまドレサラダ	ごはん 肉団子の和風あん キャベツとツナのソテー カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	<p>よもぎは、春先のものが柔らかく香りが良いのでこの時期のよもぎが料理などに使われる事が多いそうです。また、漢方薬に使われてもいるので体にも良い効果があるそうです。よもぎの独特の風味と餡の組み合わせも相性抜群です。</p> 
	エネ:502kcal 蛋白:24.2g 脂質:11.0g 食塩:4.57g	エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	エネ:449kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.2g 食塩:3.50g	エネ:598kcal 蛋白:18.7g 脂質:23.0g 食塩:2.54g	
お	手作りあんシュー(こしあん)	いしやきいと桃山	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	チョコレートケーキ	手作りいちごマドレーヌ	
	エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネ:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	
夕	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンの和風ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・たけのこ)	ごはん さばの西京焼き 三色稻荷の煮物 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん さけの山椒焼き ひじきと豚肉の炒め煮 かつおねり梅	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 絹揚げの煮物 おぐらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(しいたけ・わかめ)	
	エネ:530kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:1.97g	エネ:541kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.9g 食塩:1.81g	エネ:537kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.2g 食塩:2.29g	エネ:487kcal 蛋白:25.7g 脂質:10.4g 食塩:2.50g	エネ:580kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.6g 食塩:2.96g	エネ:504kcal 蛋白:23.1g 脂質:17.7g 食塩:2.15g	
計	エネ:1525kcal 蛋白:59.4g 脂質:43.2g 食塩:7.60g	エネ:1555kcal 蛋白:55g 脂質:42.6g 食塩:6.40g	エネ:1696kcal 蛋白:62.5g 脂質:56.9g 食塩:6.04g	エネ:1609kcal 蛋白:67.7g 脂質:43.9g 食塩:5.73g	エネ:1623kcal 蛋白:60.1g 脂質:48.5g 食塩:7.90g	エネ:1658kcal 蛋白:53.9g 脂質:61.4g 食塩:6.06g	