

# 2023ねん5がつこんだてひょう



1(月)					2(火)					3(水)					4(木)					5(金)									
アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー									
やさいふりかけごはん マーボーどうふ グリンピース かにしゅうまい パインかん					さけそぼろごはん にくだんこのケチャップソースかけ ブロッコリー こまつなとにんじんのおかかあえ フチチョコケーキ					けんぼうきねんび					みどりのひ					こどものひ									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	11.1g	8.4g	59.0g	1.4g	375kcal	11.5g	8.5g	64.5g	1.3g																				
8(月)					9(火)					10(水)					11(木)					12(金)									
のりおかかごはん ちくわとだいのいためもの カレーコロッケ ウィンナー マカロニソテー フルーツカクテル					チキンライス じゃがいものクリームコーンに えびフライ ブロッコリーのソテー オレンジ					ソーセージパン ミニチョコクロワッサン ナポリタン チキンナゲット グラタン キャベツソテー グレープゼリー					えだまめわかめごはん もやしソテー ハンバーグ いかフライ ツナとピーマンのソテー ようなしかん					しろごはん ビーフカレー ポテトフライ ほうれんそうとベーコンのソテー あんにんフルーツ									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
376kcal	9.1g	8.9g	65.3g	1.7g	364kcal	11.1g	9.8g	59.3g	1.8g	301kcal	7.7g	13.3g	38.7g	1.5g	375kcal	11.8g	9.2g	61.6g	1.5g	376kcal	8.6g	11.4g	60.9g	1.0g					
15(月)					16(火)					17(水)					18(木)					19(金)									
たまごふりかけごはん じゃがいもとツナのソテー はんぺんチーズサンドフライ ブロッコリーのコンソメに こまつなとコーンのソテー みかんかん					のりまき(かんぴょう) のりまき(ツナマヨ) いなりずし とんかつ にんじんがたさつまあげ だいこんきんぴら ポテトサラダ パインかん					ごましおかけごはん やきそば ひじきコロッケ にくだんご キャベツとさくらえびのソテー おとうかん					さけふりかけごはん あつあげとひきにくのいため さんかくはるまき コーンしゅうまい ほうれんそうのちゅうかあえ マンゴープリン					わかめごはん ホイコーロー うめにんじんのスープに かぼちゃサラダ アップルゼリー									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
340kcal	8.9g	7.2g	61.2g	1.2g	266kcal	7.9g	10.9g	32.8g	1.4g	363kcal	7.3g	7.5g	67.2g	1.6g	362kcal	10.2g	8.6g	61.6g	1.6g	316kcal	8.1g	4.9g	60.8g	1.2g					
22(月)					23(火)					24(水)					25(木)					26(金)									
たらこふりかけごはん マカロニコンソメソテー てりやきとうふハンバーグ チーズかまぼこ さつまいもサラダ ようなしかん					なめし ほうれんそうとハムのソテー とりからあげ たこやき キャベツのこんぶあえ フチメーブルケーキ					やさいふりかけごはん にんじんとたまねぎのソテー さかなのてんぷら かぼちゃのてんぷら しゅうまい みかんかん					しろごはん ポークカレー ポテトフライ いんげんのバターソテー フルーツカクテル					せとふうみふりかけごはん さつまあげのきんぴら とりのごまやき ブロッコリー ジャーマンポテト ミニチーズ									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
377kcal	9.5g	6.7g	66.9g	1.1g	400kcal	11.2g	11.4g	63.2g	2.2g	382kcal	9.0g	9.7g	65.4g	0.7g	364kcal	8.1g	10.1g	61.1g	1.0g	388kcal	16.0g	11.4g	56.7g	1.2g					
29(月)					30(火)					31(水)					5月1日(月)					5月17日(水)					5月22日(月)				
ごましおかけごはん ぶたやさしいため ブロッコリー あげぎょうざ やさいゼリー					はいがパン ミニクリームクロワッサン えだまめとひきにくのソテー コーンコロッケ ウィンナー にんじんツナソテー おとうかん					さけふりかけごはん あつあげとぶたにくのいためもの ゆでスナップえんどう はるさめのいために マンゴープリン																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量															
343kcal	11.2g	6.4g	61.5g	0.8g	331kcal	11.4g	15.1g	37.8g	1.0g	336kcal	12.9g	6.5g	57.7g	1.1g															

※材料調達の都合上、献立を一部変更することがございます。ご了承ください。  
 ※複数の園にお届けして容器を回収しています。忘れ物が戻ってくるよう、スプーンやフォーク等には園名も入れてください。  
 ※毎日お届けするお弁当は、食品衛生上、13時頃までにお召上がりください。  
 ※アレルギー特定28品目でないアレルギーは、喫食者がアレルギー保有を申告しているものを掲載しております。



となんきゅうしょくセンター  
 TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

