

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ツナと高野豆腐の ドライカレー ジャーマンポテト わかめスープ	米/じゃが芋/米ぬか油/ごま油	ツナ缶/高野豆腐/無添加ウインナー/わかめ	切干大根/人参/いんげん/コーンホール/しめじ/大蒜/玉葱/長葱	エネルギー 350 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.6 g
3 月	吉野の鶏飯 洋風きんぴら 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/米ぬか油	鶏肉/豆腐	ごぼう/大蒜/人参/ピーマン/ほうれん草	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.1 g
4 火	ご飯 白身魚の梅味噌焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋	白身魚	梅干し/小松菜/キャベツ/人参/コーンホール/玉葱	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 2.2 g 食塩相当量 1.4 g
5 水	炊き込みチャーハン ポテトサラダ 青梗菜のスープ	米/ごま油/じゃが芋	無添加ベーコン	玉葱/万能ねぎ/コーンホール/人参/チンゲン菜/しめじ	エネルギー 214 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.1 g
6 木	ご飯 ツナじゃが 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/じゃが芋/糸こんにゃく/米ぬか油/三温糖/麩	ツナ缶/ちりめんじゃこ/わかめ	玉葱/人参/小松菜/キャベツ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.4 g
7 金	ご飯 鮭の南蛮漬け 実だくさん汁	米/片栗粉/米ぬか油/じゃが芋	鮭	玉葱/人参/ピーマン/大根/ごぼう/白菜/長葱	エネルギー 319 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.1 g
10 月	ご飯 豚肉の生姜焼き キュービックベジタブル 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋	豚肉/わかめ	生姜/人参/玉葱/キャベツ/コーンホール/いんげん	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.2 g
11 火	ご飯 白身魚のねぎソース 里芋と鶏肉の炒煮 味噌汁 (玉葱・麩)	米/片栗粉/米ぬか油/ごま油/里芋/糸こんにゃく/三温糖/麩	白身魚/鶏肉	生姜/長葱/人参/玉葱	エネルギー 336 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.4 g
12 水	ご飯 鶏の味噌煮 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/さつま芋	鶏肉/油揚げ	小松菜/キャベツ/人参/玉葱	エネルギー 301 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.2 g
13 木	ご飯 魚の香味焼き 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋	鮭/油揚げ/大豆水煮	玉葱/大蒜/人参/いんげん/キャベツ	エネルギー 323 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.4 g
14 金	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 味噌汁 (さつま芋・しめじ)	米/パン粉/米ぬか油/三温糖/片栗粉/さつま芋	豚肉/豆腐	玉葱/いんげん/コーンホール/しめじ	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.1 g
15 土	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ	米/米ぬか油/マカロニ	豚肉	玉葱/しめじ/グリーンピース/きゅうり/人参/コーンホール/キャベツ/大根	エネルギー 326 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.2 g
17 月	ご飯 ローストチキン 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米/三温糖/米ぬか油	鶏肉/ちりめんじゃこ/豆腐	小松菜/キャベツ/人参/なめこ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.2 g
18 火	ご飯 魚のケチャップ味 ブロッコリーソテー 味噌汁 (大根・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖/じゃが芋	白身魚/わかめ	人参/ブロッコリー/大根	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.2 g
19 水	そぼろごはん 筑前煮 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米/三温糖/ごま/里芋/糸こんにゃく/米ぬか油	鶏肉	生姜/ほうれん草/人参/蓮根/いんげん/玉葱	エネルギー 332 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価		エネルギー 300 kcal 脂 質 5.6 g	タンパク質 13.5 g 食塩相当量 1.2 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 ／ 木	ご飯 鮭の西京焼き 春雨サラダ 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／春雨	鮭	きゅうり／コーンホール／かぼ ちや／玉葱 	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.0 g 食塩相当量 1.2 g
21 ／ 金	ほうとう風うどん ブロッコリーのお浸し	うどん	豚肉／かつお節	ごぼう／人参／大根／しめじ／ かぼちや／万能ねぎ／ブロッコ リー／コーンホール	エネルギー 234 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 1.3 g
22 ／ 土	ご飯 白身魚のフライ きんぴら大根 味噌汁 （ほうれん草・豆腐）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油 ／三温糖／ごま／ごま油	白身魚／豆腐	大根／人参／小松菜／ほうれん 草	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 0.9 g
24 ／ 月	ご飯 肉豆腐 けんちん汁	米／糸こんにやく／三温糖／ じゃが芋／ごま油	豚肉／豆腐／油揚げ	玉葱／人参／長葱／大根／ごぼ う／万能ねぎ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.3 g
25 ／ 火	ご飯 かじきの味噌焼き いんげんのおかか煮 味噌汁（玉葱・わかめ）	米 	かじき／かつお節／わかめ	いんげん／人参／しめじ／玉葱	エネルギー 271 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.1 g
26 ／ 水	青菜チャーハン 野菜の煮物 青梗菜のスープ	米／ごま油／米ぬか油／里芋／ 三温糖	鶏肉	かぶ／万能ねぎ／大根／コーン ホール／大蒜／人参／干し椎茸 ／いんげん／チンゲン菜／しめ じ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 0.9 g
27 ／ 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨スープ	米／三温糖／春雨／ごま油	鮭／鶏肉	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸／いんげん	エネルギー 316 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 0.6 g
28 ／ 金	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／三温糖／じゃが芋	鶏肉／油揚げ 	梅干し／小松菜／人参／しめじ ／キャベツ	エネルギー 291 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.2 g
29 ／ 土	ご飯 かじきのから揚げ こんにやくとピーマンの おかか煮 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／片栗粉／米ぬか油／糸こんに やく	かじき／かつお節／油揚げ	生姜／人参／ピーマン／かぶ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価		エネルギー 300 kcal 脂 質 5.6 g	たんぱく質 13.5 g 食塩相当量 1.2 g

手洗いのあとは手をふこう

せっかく手洗いをして、洗った手が水にぬれたままだとウイルスや細菌がてにくっつきやすい状態になってしまいます。

またタオルを共用すると感染症が広がりやすくなります。

手を洗った後は、水分をしっかりとふきとり細菌の繁殖を防ぎましょう。



旬の食材

ビワ

オレンジ色のみずみずしい果実が特徴で、その形が楽器の琵琶に似ていることからこの名がついたといわれています。

葉を煎じたものは漢方などに用いられてきました。種子には天然の有害物質が含まれているので注意しましょう。

ビワの旬は5月下旬～6月下旬です。この時期にみずみずしいビワをお楽しみください。

