

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	黒砂糖パン イタリアの料理	○	ラザニア風グラタン イタリアンドレッシングサラダ 米粉マカロニスープ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 チーズ、ベーコン	黒砂糖パン、バター、小麦粉、 ひまわり油、さとう、ワナンの皮、 オリーブ油、米粉マカロニ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、もやし、きゅうり、 キャベツ、りんご、はくさい、えのきたけ、 こまつな	612 kcal 23.9 g
2 水	あぶたま丼	○	和風じゃこサラダ オレンジゼリー	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵、 わかめ、ちりめんじゃこ、粉寒天	米、大麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぶん、ごま油	しょうが、にんじん、干しいだけ、 たまねぎ、グリーンピース、もやし、 キャベツ、オレンジジュース	664 kcal 26.6 g
7 月	サンマーめん 横浜のご当地めん	○	バンバンジーサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、なると（卵不使用）、 鶏ささ身、みそ	蒸し中華めん、ひまわり油、でんぶん、 ごま油、さとう、白練りごま、 しらたま	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 だけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、 にら、きゅうり、だいこん、キャベツ、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	623 kcal 23.5 g
8 火	ごはん & のりの佃煮	○	さばの香味焼き 梅ドレッシングサラダ みそ汁（じゃがいも）	牛乳、ほしりのり、粉かつお、さば、 みそ、油揚げ、みそ	米、さとう、ひまわり油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、 キャベツ、きゅうり、うめ干し、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな	675 kcal 25.1 g
9 水	きなこ揚げパン	○	ワナンスープ 春雨ツナサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、 なると（卵不使用）、ツナ	コッペパン、さとう、ワナンの皮、 ごま油、はるさめ、さとう、 ひまわり油	にんじん、干しいだけ、だけのこ、 はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 こまつな、もやし、だいこん、 ホールコーン、たまねぎ	603 kcal 22.2 g
10 木	チキンライス	○	洋風たまご焼き 野菜スープ かわちばんかん	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、卵、 チーズ、ベーコン、豆腐	米、ひまわり油、バター、 じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、さやいんげん、 ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ かわちばんかん	698 kcal 26.2 g
11 金	豚肉のうま煮丼	○	じゃこ野菜のからし和え 沢煮わん	牛乳、豚肉、生揚げ、 ちりめんじゃこ、鶏肉	米、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぶん	しょうが、ごぼう、にんじん、 干しいだけ、たまねぎ、はくさい、 さやいんげん、もやし、キャベツ、長ねぎ だいこん、えのきたけ、だけのこ、こまつな	621 kcal 26.3 g
14 月	ガーリックピラフ	○	めかじきのマスタードソース焼き キャベツスープ	牛乳、鶏肉、めかじき、ベーコン	米、ひまわり油、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、えのきたけ	622 kcal 24.8 g
15 火	五目うどん	○	竹輪のいそべ揚げ じゃこサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、あおのり、 かまぼこ（卵不使用）、 焼き竹輪（卵不使用）、 ちりめんじゃこ	うどん、さとう、小麦粉、でんぶん、 ごま油、ひまわり油	にんじん、たまねぎ、干しいだけ、 長ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、 もやし	604 kcal 24.5 g
16 水	中華丼	○	もやしの中華風サラダ パインゼリー	牛乳、豚肉、なると（卵不使用）、 生揚げ、粉寒天	米、ひまわり油、でんぶん、ごま油、 さとう、ひまわり油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ、 たまねぎ、はくさい、しめじ、もやし、 こまつな、チンゲンサイ、きゅうり、 ホールコーン、パインジュース	610 kcal 21.4 g
17 木	はちみつ レモントースト	○	トマトシチュー 人参ドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、 ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 さとう、マカロニ	レモン、にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、はくさい、かぶ、トマト、 かぶ（葉）、キャベツ、もやし、きゅうり マッシュルーム	613 kcal 20.7 g
18 金	ごはん & しそひじき	○	じゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ	牛乳、芽ひじき、鶏ひき肉、 生揚げ、粉かつお	米、さとう、白ごま、こんにゃく、 じゃがいも、でんぶん、ひまわり油	ゆかり、しょうが、にんじん、たまねぎ、 しめじ、さやいんげん、もやし、キャベツ、 こまつな	628 kcal 21.2 g
21 月	鮭ごはん	○	スタミナ塩ちゃんこ ささみと野菜のサラダ	牛乳、さけ、豚肉、生揚げ、 鶏ささ身	米、白ごま、ごま油、ひまわり油	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 はくさい、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ	599 kcal 27.4 g
22 火	マーボー焼きそば	○	わかめサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 わかめ、粉寒天	蒸し中華めん、ひまわり油、 でんぶん、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 だけのこ、干しいだけ、長ねぎ、 だいこん、キャベツ、こまつな、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	643 kcal 22.2 g
23 水	ボーク カレーライス	○	キャベツサラダ かわちばんかん	牛乳、豚肉、チーズ	米、大麦、ひまわり油、バター、小麦粉、 じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、りんご、トマト、キャベツ、 もやし、かわちばんかん	679 kcal 20.6 g
24 木	けいちゃん丼 岐阜県の料理	○	大根ツナサラダ もずく汁	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、わかめ、 ツナ、豚肉、もずく	米、ひまわり油、さとう、でんぶん、 ごま油、こんにゃく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 しめじ、もやし、キャベツ、長ねぎ、 きゅうり、だいこん、はくさい、だけのこ、 えのきたけ、万能ねぎ、こまつな	631 kcal 24.3 g
25 金	チリミート トースト	○	マカロニボトフ MIXベリーヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、 キャベツ、ブルーベリー、ラズベリー、 いちじ、レモン	629 kcal 27.2 g
29 火	春雨ブルコギ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、鶏肉	米、ひまわり油、さとう、でんぶん、 はるさめ、ごま油、トック	たまねぎ、にんじん、もやし、だけのこ、 干しいだけ、りんご、しょうが、 にんにく、にら、キャベツ、きゅうり、 こまつな、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	620 kcal 21.5 g
30 水	クリーム スパゲッティ	○	野菜サラダ 冷凍みかん	牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、 生クリーム	スパゲッティ、バター、 小麦粉、ひまわり油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、 クリームコーン、ホールコーン、パセリ、 きゅうり、キャベツ、もやし、冷凍みかん	646 kcal 22.8 g
31 木	かつおめし 高知県の料理	○	じゃがいもの土佐煮 みそドレサラダ はちみつゆずゼリー	牛乳、粉かつお、かつお、鶏肉、 生揚げ、わかめ、みそ、粉寒天	米、米粉、さとう、こんにゃく、 じゃがいも、ひまわり油、はちみつ	しょうが、にんじん、だけのこ、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 きゅうり、ゆず	634 kcal 24.7 g

5月分 一日あたりの平均

633 kcal
23.9 g
640 kcal
24.0 g