



日曜	献立名			主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーンフォークの有無
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)								
1 金	照焼きハンバーグ	ハスタ・ポテトフライ ブロッコリー コーンサラダ	みかん	ごはん	794	27.5	15.2	131	3.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉 大豆・りんご	
7 木 J3	白身魚フライ 唐揚げ	生野菜・ブロッコリー シューマイ・ポテトサラダ ほうれん草ゴマ和え	わらびもち	ごはん	925	22.7	36	121.6	2.5	卵・小麦・乳成分・えび・かに 鯖・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン・ごま	
8 金 J3	カレーライス ヒレカツ・唐揚げ	生野菜 ブロッコリー オムレツ	みかん	ごはん	954	24.9	32.2	137.1	2.3	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン	○
11 月 J3	豚肉チンチャオ 黒胡椒炒め	生野菜・ブロッコリー オクラおひたし 野菜コロッケ	フルーツミックス	ごはん	664	19.2	16.3	108	1.3	小麦・豚肉 鶏肉・大豆・ごま	
12 火	チキン柚子胡椒	生野菜・ブロッコリー きんぴら・ポテトサラダ	パイ	ごはん	650	26	17.9	93.1	3.9	卵・小麦・鶏肉・大豆・ごま	
13 水	黒はんぺんフライ クリームコロッケ	生野菜・ブロッコリー ミミガー和え パンピングサラダ	紫芋タルト	ごはん	880	20.3	36.1	115.7	3.7	卵・小麦・乳成分・えび・かに 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・大豆・魚介類	
14 木	豚肉生姜焼き 牛肉コロッケ	生野菜 ヘルシーサラダ ほうれん草とひじき和え	サーターアンダギー	ごはん	894	27.4	32.7	118.7	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖 牛肉・豚肉・大豆	
15 金	麻婆豆腐	生野菜・ブロッコリー 揚げ餃子 シューマイ	フルーツミックス	ごはん	760	24.6	23.5	106.4	2.7	卵・小麦・えび・かに・豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま	○
18 月	ハニーマスタード チキン	ブロッコリー 春雨サラダ・マカロニサラダ きんぴらごぼう	わらびもち	ごはん	900	27	35	114	2.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン・ごま・魚介類	
26 火	明太チズコロッケ	ブロッコリー 棒々鶏サラダ パンピングサラダ	みかん	チャーハン	949	20.6	46.7	109.7	4.5	卵・小麦・乳成分・えび 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン・ごま・魚介類	○
27 水	白身フライのマリネ	ブロッコリー・ポテトランチ トマトペンネサラダ ほうれん草とひじき和え	フルーツミックス	ごはん	858	17.8	30.6	121.4	2.3	小麦・鯖・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
28 木	鶏の梅しそ天 竹輪天	れんこん金平 ポテトサラダ	サーターアンダギー	ごはん	913	22.1	38.5	115.4	4	卵・小麦・乳成分・鮭 豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
29 金	チキンチーズカツ	生野菜・ブロッコリー オムレツ	みかん	ごはん	785	25.6	27.3	103.7	2.3	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・ゼラチン	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、鰯、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

連休明けに注意したい！

五月病を防ぐための過ごし方

- 生活リズムを戻して朝は太陽光を浴びる
- 散歩や軽い運動で適度に肉体的な疲労を感じるように
- バランスの良い食事や入浴を大切に
- 頑張りすぎないでストレスと上手に付き合う

