



1 (水)

五目豆腐煮
野菜の三杯酢

エネルギー	82 kcal
蛋白質	2.1 g
脂質	3.3 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	1.3 g

2 (木)

鶏団子の中華風
一夜漬

エネルギー	76 kcal
蛋白質	2.9 g
脂質	2.8 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	1.4 g

3 (金)

五色煮
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	89 kcal
蛋白質	1.4 g
脂質	3.7 g
炭水化物	11.1 g
食塩相当量	1.1 g

4 (土)

がんも煮
大根と竹輪の酢の物

エネルギー	100 kcal
蛋白質	3.0 g
脂質	4.6 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	1.3 g

5 (日)

肉団子の甘酢煮
昆布の佃煮

エネルギー	132 kcal
蛋白質	2.8 g
脂質	5.8 g
炭水化物	17.3 g
食塩相当量	1.4 g

6 (月)

切干大根と小松菜の煮物
ベーコンのごま酢和え

エネルギー	93 kcal
蛋白質	2.6 g
脂質	4.3 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	1.3 g

7 (火)

鶏つくねとフキの煮物
菜の花のおひたし

エネルギー	106 kcal
蛋白質	2.7 g
脂質	4.7 g
炭水化物	12.8 g
食塩相当量	1.5 g

8 (水)

温泉玉子
一夜漬

エネルギー	91 kcal
蛋白質	3.9 g
脂質	4.4 g
炭水化物	8.1 g
食塩相当量	1.6 g

9 (木)

金時豆の煮物
若竹煮

エネルギー	98 kcal
蛋白質	4.1 g
脂質	2.3 g
炭水化物	16.3 g
食塩相当量	1.1 g

10 (金)

五目豆腐煮
大根なます

エネルギー	82 kcal
蛋白質	2.4 g
脂質	3.1 g
炭水化物	11.8 g
食塩相当量	1.3 g

11 (土)

フロッコリーと鶏肉の煮物
大根と椎茸の煮物

エネルギー	104 kcal
蛋白質	5.2 g
脂質	4.2 g
炭水化物	11.1 g
食塩相当量	1.5 g

12 (日)

きのこの玉子とし
一夜漬

エネルギー	70 kcal
蛋白質	3.1 g
脂質	2.8 g
炭水化物	9.4 g
食塩相当量	1.3 g

13 (月)

鶏団子の中華風
ひじきと大豆の煮物

エネルギー	99 kcal
蛋白質	4.2 g
脂質	4.1 g
炭水化物	11.8 g
食塩相当量	1.3 g

14 (火)

豚すき
若芽とパインの酢の物

エネルギー	82 kcal
蛋白質	1.7 g
脂質	3.1 g
炭水化物	11.5 g
食塩相当量	1.2 g

15 (水)

はんぺんの玉子とし
赤玉南瓜の煮物

エネルギー	124 kcal
蛋白質	3.9 g
脂質	4.5 g
炭水化物	16.8 g
食塩相当量	1.2 g

16 (木)

肉団子のソース炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	140 kcal
蛋白質	3.9 g
脂質	7.4 g
炭水化物	13.6 g
食塩相当量	1.5 g

17 (金)

大根の千切煮
若芽の酢味噌和え

エネルギー	89 kcal
蛋白質	2.8 g
脂質	3.1 g
炭水化物	13.6 g
食塩相当量	1.1 g

18 (土)

白菜と麩の玉子とし
昆布の佃煮

エネルギー	102 kcal
蛋白質	2.0 g
脂質	5.1 g
炭水化物	13.1 g
食塩相当量	1.4 g

19 (日)

牛肉と根菜の煮物
メンマの中華和え

エネルギー	122 kcal
蛋白質	3.6 g
脂質	5.8 g
炭水化物	13.6 g
食塩相当量	1.7 g

20 (月)

温泉玉子
ふきの煮物

エネルギー	105 kcal
蛋白質	3.9 g
脂質	5.1 g
炭水化物	9.9 g
食塩相当量	1.6 g

21 (火)

五色煮豆
大根とひじきの煮物

エネルギー	103 kcal
蛋白質	3.1 g
脂質	4.2 g
炭水化物	14.6 g
食塩相当量	1.6 g

22 (水)

野菜の味噌風味
白花豆煮

エネルギー	110 kcal
蛋白質	3.2 g
脂質	2.2 g
炭水化物	20.2 g
食塩相当量	1.0 g

23 (木)

豚すき
一夜漬

エネルギー	66 kcal
蛋白質	1.8 g
脂質	2.6 g
炭水化物	9.5 g
食塩相当量	1.3 g

24 (金)

切干大根と小松菜の煮物
ひじき煮

エネルギー	74 kcal
蛋白質	1.1 g
脂質	2.8 g
炭水化物	12.1 g
食塩相当量	1.2 g

25 (土)

フロッコリーと鶏肉の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	124 kcal
蛋白質	3.9 g
脂質	7.1 g
炭水化物	10.0 g
食塩相当量	1.3 g

26 (日)

えんどう豆とベーコン炒め
若芽とパインの酢の物

エネルギー	84 kcal
蛋白質	2.4 g
脂質	3.1 g
炭水化物	11.8 g
食塩相当量	1.3 g

27 (月)

肉団子の甘酢煮
一夜漬

エネルギー	97 kcal
蛋白質	2.9 g
脂質	4.1 g
炭水化物	12.3 g
食塩相当量	1.4 g

28 (火)

豚肉と大根の煮物
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	104 kcal
蛋白質	2.8 g
脂質	4.5 g
炭水化物	12.7 g
食塩相当量	1.1 g

29 (水)

牛肉と根菜の煮物
昆布の佃煮

エネルギー	129 kcal
蛋白質	3.4 g
脂質	5.8 g
炭水化物	16.1 g
食塩相当量	1.4 g

30 (木)

きのこの玉子とし
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー	97 kcal
蛋白質	4.6 g
脂質	4.1 g
炭水化物	11.1 g
食塩相当量	1.6 g

31 (金)

豚すき
切干大根煮

エネルギー	92 kcal
蛋白質	3.2 g
脂質	3.4 g
炭水化物	12.0 g
食塩相当量	1.4 g



2019 5月 ムース食メニュー〈朝食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



5 (日) 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし	6 (月) 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら	7 (火) 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ	8 (水) 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え	9 (木) 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え	10 (金) クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め	11 (土) 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ
12 (日) 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物	13 (月) 鮭のおろし煮 フロッコリーの煮物 マリーネサラダ	14 (火) スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ	15 (水) 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢	16 (木) とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら	17 (金) 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ	18 (土) 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物
19 (日) 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物	20 (月) 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし	21 (火) 鮭の照焼 フロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ	22 (水) ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物	23 (木) 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし	24 (金) 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え	25 (土) 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます
26 (日) スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ	27 (月) 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ	28 (火) 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとフロッコリーのマリーネ	29 (水) 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え	30 (木) 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え	31 (金) 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	
エネルギー 210 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	



2019 5月 ムース食メニュー〈昼食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



5 (日) 鶏肉のデミソース煮
ひじき煮
大根とベーコンの煮物

6 (月) 白身の竜田揚げ
白花豆煮
ゴボウのピリ辛サラダ

7 (火) 豚肉の生姜焼
大根の千切煮
ひじきとベーコンの煮物

1 (水) 和風煮込みハンバーグ
鶏肉のすき焼き煮
金時豆の煮物

エネルギー 172 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 5.6 g
炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g

8 (水) 白身フライタルタル
ハムとフロコリーのマリーネ
大豆大根煮

2 (木) 焼肉炒め
白菜と若芽の煮物
大根なます

エネルギー 147 kcal
蛋白質 3.1 g 脂質 6.7 g
炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g

9 (木) ナスと鶏肉のしぎ焼き
白菜と麩の玉子とし
切干大根とベーコンの煮物

3 (金) 白身の照焼き
フロコリーと鶏肉の煮物
サラダスパゲティ

エネルギー 234 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 15.2 g
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g

10 (金) 白身のおろし煮
昆布煮豆
青菜のおひたし

4 (土) 鮭の西京焼
油揚げと菜の花の煮物
若芽とパインの酢の物

エネルギー 179 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 7.9 g
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g

11 (土) 鶏肉のイタリアンソース煮
枝豆とかにかまの煮物
白菜と若芽の煮物

エネルギー 177 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 9.6 g
炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g

12 (日) 和風煮込みハンバーグ
法蓮草と油揚げの煮物
サラダスパゲティ

エネルギー 234 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 11.7 g
炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.6 g

13 (月) 焼肉炒め
切干大根煮
青菜のわさび和え

エネルギー 163 kcal
蛋白質 6.6 g 脂質 7.9 g
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g

14 (火) 白身の照焼き
大根とベーコンの煮物
切昆布と竹の子の煮物

エネルギー 200 kcal
蛋白質 4.4 g 脂質 12.4 g
炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.2 g

15 (水) 鶏の幽庵焼き
豚肉と大根の煮物
法蓮草のおひたし

エネルギー 185 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 9.5 g
炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.1 g

16 (木) 白身魚しんじょう
油揚げと菜の花の煮物
若芽のゴマ酢和え

エネルギー 187 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 7.9 g
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.3 g

17 (金) 鶏肉のデミソース煮
竹輪の五色きんぴら
ハムとフロコリーのマリーネ

エネルギー 143 kcal
蛋白質 5.2 g 脂質 7.0 g
炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.7 g

18 (土) 白身の竜田揚げ
肉団子の甘酢煮
菜の花の辛子和え

エネルギー 225 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 14.9 g
炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.1 g

19 (日) 鶏の照焼
金時豆の煮物
若竹煮

エネルギー 182 kcal
蛋白質 5.0 g 脂質 9.9 g
炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.3 g

20 (月) 白身のおろし煮
昆布煮豆
ベーコンのごま酢和え

エネルギー 141 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 5.7 g
炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.1 g

21 (火) クリームコロッケ
きのこの玉子とし
鶏肉のすき焼き煮

エネルギー 177 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 7.8 g
炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.1 g

22 (水) 赤魚の生姜煮
法蓮草とハムのマリーネ
薩摩芋と切昆布の煮物

エネルギー 184 kcal
蛋白質 4.6 g 脂質 9.7 g
炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.8 g

23 (木) 鶏肉のイタリアンソース煮
はんぺんの玉子とし
黒豆煮

エネルギー 202 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 11.0 g
炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.1 g

24 (金) 白身の照焼き
鶏団子の中華風
大根と竹輪の酢の物

エネルギー 214 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 10.2 g
炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.2 g

25 (土) 鶏の西京焼き
きのこきんぴら
青菜のおひたし

エネルギー 167 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g
炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g

26 (日) 鮭のおろし煮
金時豆の煮物
野菜の三杯酢

エネルギー 204 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 9.4 g
炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.5 g

27 (月) とんかつ
ひじきとベーコンの煮物
サラダスパゲティ

エネルギー 180 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 9.0 g
炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g

28 (火) 白身魚しんじょう
がんも煮
菜の花の辛子和え

エネルギー 136 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 4.6 g
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.3 g

29 (水) 鶏肉のデミソース煮
白菜と麩の玉子とし
大豆大根煮

エネルギー 175 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 8.7 g
炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.6 g

30 (木) 赤魚の味噌煮
赤玉南瓜の煮物
フロコリーの煮物

エネルギー 150 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 5.6 g
炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g

31 (金) 鶏肉のカレー風味焼き
ひじきと高野豆腐の煮物
菜の花のおひたし

エネルギー 163 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 7.2 g
炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.1 g



エネルギー 206 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 8.3 g
炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 283 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 20.3 g
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 184 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g
炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 178 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 10.1 g
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 195 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g
炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 157 kcal
蛋白質 6.4 g 脂質 7.5 g
炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.2 g

2019 5月 ムース食メニュー〈夕食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）