



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）



<b>5 (日)</b> 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし	<b>6 (月)</b> 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら	<b>7 (火)</b> 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ	<b>1 (水)</b> 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし	<b>2 (木)</b> 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め	<b>3 (金)</b> スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮	<b>4 (土)</b> とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ
エネルギー 175 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.7 g
<b>12 (日)</b> 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物	<b>13 (月)</b> 鮭のおろし煮 フロッコリーの煮物 マリーネサラダ	<b>14 (火)</b> スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ	<b>8 (水)</b> 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	<b>9 (木)</b> 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え	<b>10 (金)</b> クリームコロッセ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め	<b>11 (土)</b> 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ
エネルギー 175 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
<b>19 (日)</b> 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	<b>20 (月)</b> 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし	<b>21 (火)</b> 鮭の照焼 フロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ	<b>15 (水)</b> 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢	<b>16 (木)</b> とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら	<b>17 (金)</b> 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ	<b>18 (土)</b> 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物
エネルギー 153 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.4 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 147 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g
<b>26 (日)</b> スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ	<b>27 (月)</b> 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ	<b>28 (火)</b> 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとフロッコリーのマリーネ	<b>22 (水)</b> 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	<b>23 (木)</b> 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	<b>24 (金)</b> 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え	<b>25 (土)</b> 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます
エネルギー 161 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 6.4 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
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

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

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

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

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

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

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

**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

**13 (月) 焼肉炒め**  
切干大根煮  
青菜のわさび和え

**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

**15 (水) 鶏の幽庵焼き**  
豚肉と大根の煮物  
法蓮草のおひたし

**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

**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

**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

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

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

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

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

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

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

**19 (日) 鶏の照焼き**  
金時豆の煮物  
若竹煮

**20 (月) 白身のおろし煮**  
昆布煮豆  
ベーコンのごま酢和え

**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

**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

**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

**24 (金) 白身の照焼き**  
鶏団子の中華風  
大根と竹輪の酢の物

**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

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

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

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

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

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

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

**26 (日) 鮭のおろし煮**  
金時豆の煮物  
野菜の三杯酢

**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

**28 (火) 白身魚しんじょう**  
がんも煮  
菜の花の辛子和え

**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

**30 (木) 赤魚の味噌煮**  
赤玉南瓜の煮物  
フロコリーの煮物

**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 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）