



3 (日) 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	11.7 g	食塩相当量 1.4 g

4 (月) 鶏つくねとフキの煮物
菜の花のおひたし

エネルギー	109	kcal
蛋白質	2.7 g	脂質 4.7 g
炭水化物	13.4 g	食塩相当量 1.6 g

5 (火) 温泉玉子
一夜漬

エネルギー	104	kcal
蛋白質	4.5 g	脂質 5.6 g
炭水化物	8.6 g	食塩相当量 1.5 g

6 (水) 金時豆の煮物
若竹煮

エネルギー	99	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 2.3 g
炭水化物	16.5 g	食塩相当量 1.1 g

7 (木) 五目豆腐煮
大根なます

エネルギー	98	kcal
蛋白質	2.5 g	脂質 4.1 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.3 g

1 (金) がんも煮
大根と竹輪の酢の物

エネルギー	123	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.7 g
炭水化物	11.8 g	食塩相当量 1.2 g

2 (土) 肉団子の甘酢煮
昆布の佃煮

エネルギー	138	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 6.6 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.4 g

8 (金) 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	107	kcal
蛋白質	5.2 g	脂質 4.2 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.4 g

9 (土) 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

10 (日) 鶏団子の中華風
ひじきと大豆の煮物

エネルギー	100	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 4.1 g
炭水化物	11.9 g	食塩相当量 1.3 g

11 (月) 豚すき
若芽とパインの酢の物

エネルギー	92	kcal
蛋白質	2.3 g	脂質 3.1 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.3 g

12 (火) 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

13 (水) 肉団子のソース炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	139	kcal
蛋白質	3.9 g	脂質 7.4 g
炭水化物	13.7 g	食塩相当量 1.5 g

14 (木) 大根の千切煮
若芽の酢味噌和え

エネルギー	90	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 3.1 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.2 g

15 (金) 白菜と麩の玉子とし
昆布の佃煮

エネルギー	103	kcal
蛋白質	1.9 g	脂質 5.4 g
炭水化物	12.8 g	食塩相当量 1.2 g

16 (土) 牛肉と根菜の煮物
メンマの中華和え

エネルギー	143	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 7.0 g
炭水化物	15.8 g	食塩相当量 1.9 g

17 (日) 温泉玉子
ふきの煮物

エネルギー	119	kcal
蛋白質	4.6 g	脂質 6.3 g
炭水化物	10.7 g	食塩相当量 1.5 g

18 (月) 五色煮豆
大根とひじきの煮物

エネルギー	119	kcal
蛋白質	3.3 g	脂質 5.2 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 1.5 g

19 (火) 野菜の味噌風味
白花豆煮

エネルギー	124	kcal
蛋白質	3.5 g	脂質 3.1 g
炭水化物	21.2 g	食塩相当量 1.0 g

20 (水) 豚すき
一夜漬

エネルギー	74	kcal
蛋白質	2.2 g	脂質 2.6 g
炭水化物	11.5 g	食塩相当量 1.4 g

21 (木) 切干大根と小松菜の煮物
ひじき煮

エネルギー	82	kcal
蛋白質	1.0 g	脂質 3.7 g
炭水化物	12.8 g	食塩相当量 1.2 g

22 (金) 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	125	kcal
蛋白質	3.9 g	脂質 7.1 g
炭水化物	10.3 g	食塩相当量 1.3 g

23 (土) 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	86	kcal
蛋白質	2.6 g	脂質 3.1 g
炭水化物	12.3 g	食塩相当量 1.4 g

24 (日) 肉団子の甘酢煮
一夜漬

エネルギー	106	kcal
蛋白質	2.6 g	脂質 4.8 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.5 g

25 (月) 豚肉と大根の煮物
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	106	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 4.5 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.1 g

26 (火) 牛肉と根菜の煮物
昆布の佃煮

エネルギー	146	kcal
蛋白質	4.0 g	脂質 6.9 g
炭水化物	17.6 g	食塩相当量 1.5 g

27 (水) 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

28 (木) 豚すき
切干大根煮

エネルギー	100	kcal
蛋白質	3.6 g	脂質 3.4 g
炭水化物	14.2 g	食塩相当量 1.5 g

29 (金) 鶏大根の味噌煮
薩摩芋と切昆布の煮物

エネルギー	88	kcal
蛋白質	3.6 g	脂質 2.6 g
炭水化物	13.5 g	食塩相当量 1.4 g

30 (土) 温泉玉子
竹輪の五色きんぴら

エネルギー	141	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 6.8 g
炭水化物	12.1 g	食塩相当量 1.7 g

31 (日) 五目豆腐煮
野菜の三杯酢

エネルギー	102	kcal
蛋白質	2.3 g	脂質 4.4 g
炭水化物	14.4 g	食塩相当量 1.5 g



2020 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）



3 (日) 鶏の照焼
赤玉南瓜の煮物
きのこきんぴら

エネルギー 207 kcal
 蛋白質 8.4 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g

4 (月) 赤魚の味噌煮
薩摩芋と切昆布の煮物
もやしサラダ

エネルギー 163 kcal
 蛋白質 7.6 g 脂質 6.5 g
 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g

5 (火) 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

エネルギー 208 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 10.7 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.5 g

6 (水) 鮭の照焼
ひじきと高野豆腐の煮物
菜の花の辛子和え

エネルギー 185 kcal
 蛋白質 9.3 g 脂質 8.9 g
 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.1 g

7 (木) 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

エネルギー 180 kcal
 蛋白質 6.5 g 脂質 9.3 g
 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.9 g

1 (金) とんかつ
黒豆煮
マリーネサラダ

エネルギー 226 kcal
 蛋白質 5.6 g 脂質 13.9 g
 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.7 g

2 (土) 白身の味噌煮
五色煮豆
法蓮草のおひたし

エネルギー 188 kcal
 蛋白質 10.3 g 脂質 7.4 g
 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.3 g

8 (金) 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 8.1 g 脂質 7.5 g
 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.2 g

9 (土) 鶏の西京焼き
五色煮
大根と竹輪の酢の物

エネルギー 159 kcal
 蛋白質 5.0 g 脂質 6.9 g
 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g

10 (日) 鮭のおろし煮
フロッコリーの煮物
マリーネサラダ

エネルギー 224 kcal
 蛋白質 8.5 g 脂質 12.7 g
 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g

11 (月) スパイシーチキン
黒豆煮
法蓮草とハムのマリーネ

エネルギー 211 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.0 g

12 (火) 白身の味噌煮
がんも煮
野菜の三杯酢

エネルギー 185 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 10.7 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.5 g

13 (水) とんかつ
鶏大根の味噌煮
きのこきんぴら

エネルギー 199 kcal
 蛋白質 5.5 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.1 g

14 (木) 鮭の西京焼
ひじきとベーコンの煮物
もやしサラダ

エネルギー 213 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 10.8 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.6 g

15 (金) 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 168 kcal
 蛋白質 7.2 g 脂質 8.0 g
 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.2 g

16 (土) 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

エネルギー 162 kcal
 蛋白質 9.3 g 脂質 6.8 g
 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.2 g

17 (日) 鶏肉のカレー風味焼き
大根煮
菜の花のおひたし

エネルギー 146 kcal
 蛋白質 5.7 g 脂質 6.5 g
 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g

18 (月) 鮭の照焼
フロッコリーの煮物
南瓜とハムのサラダ

エネルギー 225 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 12.1 g
 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.1 g

19 (火) 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

エネルギー 165 kcal
 蛋白質 4.2 g 脂質 7.9 g
 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.0 g

20 (水) 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

エネルギー 204 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.3 g

21 (木) 和風煮込みハンバーグ
五色煮
青菜のわさび和え

エネルギー 167 kcal
 蛋白質 4.5 g 脂質 8.9 g
 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.1 g

22 (金) 焼肉炒め
切昆布と竹の子の煮物
大根なます

エネルギー 148 kcal
 蛋白質 3.3 g 脂質 6.4 g
 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.1 g

23 (土) スパイシーチキン
大根と椎茸の煮物
マリーネサラダ

エネルギー 212 kcal
 蛋白質 5.6 g 脂質 12.6 g
 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g

24 (日) 白身の味噌煮
大根の千切煮
もやしサラダ

エネルギー 164 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 6.6 g
 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.4 g

25 (月) 鶏の幽庵焼き
昆布煮豆
ハムとフロッコリーのマリーネ

エネルギー 197 kcal
 蛋白質 8.6 g 脂質 9.7 g
 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.1 g

26 (火) 鮭の西京焼
油揚げと菜の花の煮物
メンマの中華和え

エネルギー 206 kcal
 蛋白質 7.8 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.3 g

27 (水) 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

エネルギー 160 kcal
 蛋白質 6.1 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g

28 (木) 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 217 kcal
 蛋白質 10.6 g 脂質 10.5 g
 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.4 g

29 (金) クリームコロッケ
枝豆とかにかまの煮物
ベーコンのごま酢和え

エネルギー 188 kcal
 蛋白質 5.6 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.3 g

30 (土) 白身のおろし煮
ひじきと大豆の煮物
青菜のわさび和え

エネルギー 189 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 9.8 g
 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.2 g

31 (日) 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

エネルギー 153 kcal
 蛋白質 6.9 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.8 g



2020 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）



3 (日) 白身の竜田揚げ
白花豆煮
ゴボウのピリ辛サラダ

4 (月) 豚肉の生姜焼
大根の千切煮
ひじきとベーコンの煮物

5 (火) 白身フライタルタル
ハムとフロッコリーのマリネ
大豆大根煮

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

7 (木) 白身のおろし煮
昆布煮豆
青菜のおひたし

1 (金) 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

2 (土) 鶏肉のデミソース煮
ひじき煮
大根とベーコンの煮物

エネルギー 195 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 8.8 g
炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 186 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 10.5 g
炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.9 g

8 (金) 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

9 (土) 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 233 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 11.7 g
炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 165 kcal
蛋白質 6.6 g 脂質 7.9 g
炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 201 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 188 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 10.1 g
炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 194 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 8.0 g
炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 144 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 6.9 g
炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 232 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 15.1 g
炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.1 g

10 (日) 焼肉炒め
切干大根煮
青菜のわさび和え

11 (月) 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

12 (火) 鶏の幽庵焼き
豚肉と大根の煮物
法蓮草のおひたし

13 (水) 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

14 (木) 鶏肉のデミソース煮
竹輪の五色きんぴら
ハムとフロッコリーのマリネ

15 (金) 白身の竜田揚げ
肉団子の甘酢煮
菜の花の辛子和え

16 (土) 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 18.9 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 141 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 5.7 g
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 181 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 7.8 g
炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 199 kcal
蛋白質 4.8 g 脂質 10.6 g
炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 203 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 11.0 g
炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 225 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 11.1 g
炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 176 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 6.3 g
炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g

17 (日) 白身のおろし煮
昆布煮豆
ベーコンのごま酢和え

18 (月) クリームコロッケ
きのこの玉子とじ
鶏肉のすき焼き煮

19 (火) 赤魚の生姜煮
法蓮草とハムのマリネ
薩摩芋と切昆布の煮物

20 (水) 鶏肉のイタリアンソース煮
はんぺんの玉子とじ
黒豆煮

21 (木) 白身の照焼き
鶏団子の中華風
大根と竹輪の酢の物

22 (金) 鶏の西京焼き
きのこきんぴら
青菜のおひたし

23 (土) 鮭のおろし煮
金時豆の煮物
野菜の三杯酢

エネルギー 209 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 9.5 g
炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 182 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 9.5 g
炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 139 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 4.6 g
炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 176 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 8.6 g
炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 147 kcal
蛋白質 6.6 g 脂質 5.6 g
炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 165 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 7.0 g
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 210 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 8.4 g
炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.6 g

24 (日) とんかつ
ひじきとベーコンの煮物
サラダスパゲティ

25 (月) 白身魚しんじょう
がんも煮
菜の花の辛子和え

26 (火) 鶏肉のデミソース煮
白菜と麩の玉子とじ
大豆大根煮

27 (水) 赤魚の味噌煮
赤玉南瓜の煮物
フロッコリーの煮物

28 (木) 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

29 (金) 赤魚の生姜煮
鶏つくねとフキの煮物
南瓜とハムのサラダ

30 (土) 鶏の照焼
切昆布と竹の子の煮物
野菜の味噌風味

エネルギー 284 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 20.3 g
炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 210 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 11.9 g
炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 186 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 10.8 g
炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 197 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g
炭水化物 23.2 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 161 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 7.5 g
炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 180 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 8.7 g
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 168 kcal
蛋白質 7.6 g 脂質 7.1 g
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.2 g

31 (日) 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 174 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 5.9 g
炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.5 g



2020 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）