

5月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

								1				2																											
								豆腐の中華煮 揚げ餃子 にらと玉子の炒め物 キャベツの甘酢サラダ ご飯・牛乳				鯖の葱ソースがけ ポイルキャベツ レバーのカレーソテー ゆかり大根・小松菜のごま和え 麦ご飯・牛乳																											
エネルギー		kcal	蛋白質	エネルギー		kcal	蛋白質	エネルギー		832	kcal	蛋白質	29.6	エネルギー		830	kcal	蛋白質	32.8																				
脂質		g	塩分	脂質		g	塩分	脂質		26.8	g	塩分	2.1	脂質		25.4	g	塩分	2.3																				
5				6				7				8				9																							
								豚肉の葱味噌焼き・コールスロー チンゲン菜の玉子とじ ブロッコリーサラダ 青のりポテト うぐいす豆煮 ご飯・牛乳								生揚げのそぼろ煮 かにクリームコロッケ ツナサラダ 小松菜の煮びたし・オレンジ ご飯・牛乳																							
エネルギー		kcal	蛋白質	エネルギー		kcal	蛋白質	エネルギー		855	kcal	蛋白質	32.1	エネルギー			kcal	蛋白質																					
脂質		g	塩分	脂質		g	塩分	脂質		27.3	g	塩分	1.7	脂質			g	塩分																					
12				13				14				15				16																							
みそカツ・コールスロー・ミニトマト アスパラとポテトのソテー ひじきのチーズサラダ かつお梅胡瓜 ご飯・牛乳				回鍋肉 豆腐ナゲット 切り干し大根とひじきのごま和え かぼちゃ煮 ご飯・牛乳				鯖の照り焼き いんげんソテー・人参甘煮 肉じゃが・揚げ焼売 小松菜と塩昆布のナムル ご飯・牛乳				鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ・ブロッコリー 焼きそば 小松菜のピーナツ和え 干しえびの佃煮・みかん缶 ご飯・牛乳				かき揚げ バンバンジー風・ミニトマト 野菜ときのこの炒め物 さつまいものチーズ和え・つくね串 ご飯・牛乳																							
エネルギー		854	kcal	蛋白質		25.4	g	エネルギー		869	kcal	蛋白質		29.5	g	エネルギー		834	kcal	蛋白質		34.1	g	エネルギー		859	kcal	蛋白質		34	g	エネルギー		872	kcal	蛋白質		27.7	g
脂質		29.8	g	塩分		2.2	g	脂質		28.2	g	塩分		1.7	g	脂質		20.5	g	塩分		2.4	g	脂質		23.2	g	塩分		2.8	g	脂質		25.4	g	塩分		1.9	g
19				20				21				22				23																							
白身魚フライ・ブロッコリー いんげんソテー ベーコンと大豆のトマト煮 ごぼうサラダ・チーズ ご飯・牛乳				ハンバーグ和風おろしソース スパゲティソテー 海藻サラダ ほうれん草ソテー さつま芋のレモン煮 ご飯・牛乳				イカのチリソース 豚肉の焼肉風 お好み焼き ミモザサラダ がんもの煮つけ ご飯・牛乳				鶏肉のから揚げ キャベツソテー 切り干し大根煮・人参のマリネサラダ 黄桃缶・ふりかけ ご飯・牛乳				キーマカレー ミートオムレツ アスパラとキャベツのサラダ チーズポテト ご飯・牛乳																							
エネルギー		850	kcal	蛋白質		28.2	g	エネルギー		860	kcal	蛋白質		28.4	g	エネルギー		855	kcal	蛋白質		36.6	g	エネルギー		878	kcal	蛋白質		27.8	g	エネルギー		866	kcal	蛋白質		31	g
脂質		27.2	g	塩分		2	g	脂質		21.9	g	塩分		2.8	g	脂質		24.6	g	塩分		2.5	g	脂質		29.1	g	塩分		2	g	脂質		27.3	g	塩分		2.5	g
26				27				28				29				30																							
ヒレカツ・親子煮 ポテトサラダ 蒸しなすの生姜醤油 ごぼうのみそ炒め ご飯・牛乳				麻婆豆腐 パンサンズー 揚げ餃子 パイン缶 ご飯・牛乳				魚のカレーマヨネーズ焼き スパゲティソテー・ブロッコリー 大根サラダ 肉団子の甘酢あん 南瓜のバター醤油炒め ご飯・牛乳				すき焼き風煮・煮卵 フランクフルター 卵の花和え ジャーマンポテト ご飯・牛乳				ポークビーンズ バターコーンコロッケ チンゲン菜のソテー こんにやくサラダ 金平ごぼう ご飯・牛乳																							
エネルギー		827	kcal	蛋白質		27	g	エネルギー		823	kcal	蛋白質		27.4	g	エネルギー		828	kcal	蛋白質		31.6	g	エネルギー		874	kcal	蛋白質		30.8	g	エネルギー		840	kcal	蛋白質		27.1	g
脂質		21.3	g	塩分		1.9	g	脂質		23.5	g	塩分		1.7	g	脂質		21.8	g	塩分		2.3	g	脂質		28.4	g	塩分		2.7	g	脂質		25.5	g	塩分		2.4	g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

