

5月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

| mon | | | | tue | | | | wed | | | | thu | | | | fri | | | | | | | |
|---|------|------|-----|---|---|-------|------|--|-----|------|---|--|------|------|-----|--|---|-------|------|------|-----|------|---|
| | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | 877 | kcal | 蛋白質 | 29.8 | g |
| 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | 28.3 | g | 塩分 | 2 | g |
| 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | | | | |
| みどりの日 | | | | こどもの日 | | | | 振替休日 | | | | 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 麦ご飯・牛乳 | | | | | | | |
| エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | 845 | kcal | 蛋白質 | 33.5 | g |
| 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | 22.5 | g | 塩分 | 2.3 | g |
| 11 | | | | 12 | | | | 13 | | | | 14 | | | | 15 | | | | | | | |
| タコライス(具) チキンナゲット 大根のサラダ 小松菜のソテー グレープフルーツ 麦ご飯・牛乳 | | | | | | | | タラのチリソースがけ 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 | 851 | kcal | 蛋白質 | 33 | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | 872 | kcal | 蛋白質 | 38 | g | エネルギー | 876 | kcal | 蛋白質 | 27.7 | g |
| 脂質 | 27.3 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | 24.5 | g | 塩分 | 2.6 | g | 脂質 | 29.1 | g | 塩分 | 2 | g |
| 18 | | | | 19 | | | | 20 | | | | 21 | | | | 22 | | | | | | | |
| 豚肉の葱味噌焼き・コールスロー テ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 | | | | 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 ひじきのチーズサラダ ほうれん草ソテー さつま芋のレモン煮 ご飯・牛乳 | | | | 豆腐の中華煮 春巻き 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 | 864 | kcal | 蛋白質 | 32.5 | g | エネルギー | 850 | kcal | 蛋白質 | 28.2 | g | エネルギー | 909 | kcal | 蛋白質 | 29.7 | g | エネルギー | 823 | kcal | 蛋白質 | 28.7 | g |
| 脂質 | 27.4 | g | 塩分 | 1.9 | g | 脂質 | 27.2 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 26.6 | g | 塩分 | 2.6 | g | 脂質 | 25.9 | g | 塩分 | 2 | g |
| 25 | | | | 26 | | | | 27 | | | | 28 | | | | 29 | | | | | | | |
| 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 パンサンスー 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 かぼちゃのバター醤油炒め ご飯・牛乳 | | | | すき焼き風煮・煮卵 フランクフルッター 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 テンゲン菜のソテー こんにやくサラダ 金平ごぼう ご飯・牛乳 | | | | | | | |
| エネルギー | 833 | kcal | 蛋白質 | 26.9 | g | エネルギー | 827 | kcal | 蛋白質 | 27.6 | g | エネルギー | 828 | kcal | 蛋白質 | 31.6 | g | エネルギー | 898 | kcal | 蛋白質 | 31 | g |
| 脂質 | 22.1 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 23.5 | g | 塩分 | 2.2 | g | 脂質 | 21.8 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 29.9 | g | 塩分 | 2.8 | g |
| エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | 826 | kcal | 蛋白質 | 28.2 | g |
| 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | 23.5 | 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。

