

5月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

					1					2					3														
					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 スパゲティソース 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					憲法記念日														
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	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		kcal	蛋白質		g		
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	27.2	g	塩分	2	g	脂質	21.9	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		g		
6					7					8					9					10									
休祝日法第3条第2項による休日					ビビンバ 大豆サラダ チヂミ グレープフルーツ ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き・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					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					かき揚げ バンバンジー風・ミニトマト 野菜ときこの炒め物 さつまいものチーズ和え・つくね串 ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	836	kcal	蛋白質	30.5	g	エネルギー	874	kcal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	830	kcal	蛋白質	32.8	g	エネルギー	872	kcal	蛋白質	27.7	g	
脂質		g	塩分	g	脂質	27.2	g	塩分	2.1	g	脂質	28.2	g	塩分	1.8	g	脂質	25.4	g	塩分	2.3	g	脂質	25.4	g	塩分	1.9	g	
13					14					15					16					17									
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					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					煮魚 付け合わせ(南瓜・人参・インゲン) 大根とハムのサラダ・肉団子の甘酢あん ひよこ豆のバター炒め 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					ポークピカタ・粉吹き芋 小松菜のお浸し 南瓜の胡麻サラダ レンコン炒め・しんじょ煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	870	kcal	蛋白質	29.5	g	エネルギー	854	kcal	蛋白質	25.4	g	エネルギー	852	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	859	kcal	蛋白質	34	g	エネルギー	873	kcal	蛋白質	31.6	g
脂質	28.2	g	塩分	1.7	g	脂質	29.8	g	塩分	2.2	g	脂質	21.8	g	塩分	2.2	g	脂質	23.2	g	塩分	2.8	g	脂質	26.8	g	塩分	1.9	g
20					21					22					23					24									
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 オムレツ・ふりかけ ご飯・牛乳										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					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														
エネルギー	887	kcal	蛋白質	29.1	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	826	kcal	蛋白質	27	g	エネルギー	832	kcal	蛋白質	29.6	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	30	g	塩分	2.2	g	脂質		g	塩分		g	脂質	21.3	g	塩分	1.9	g	脂質	26.8	g	塩分	2.1	g	脂質		g	塩分		g
27					28					29					30					31									
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					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					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					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	834	kcal	蛋白質	34.1	g	エネルギー	902	kcal	蛋白質	29.7	g	エネルギー	855	kcal	蛋白質	36.6	g	エネルギー	874	kcal	蛋白質	30.8	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	27.1	g
脂質	20.5	g	塩分	2.4	g	脂質	28.2	g	塩分	2.4	g	脂質	24.6	g	塩分	2.5	g	脂質	28.4	g	塩分	2.7	g	脂質	25.5	g	塩分	2.4	g

5月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

					1					2					3														
					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 スパゲティソース 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					憲法記念日														
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	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		kcal	蛋白質	g			
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	27.2	g	塩分	2	g	脂質	21.9	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分	g			
6					7					8					9					10									
休祝日法第3条第2項による休日					ビビンバ 大豆サラダ チヂミ グレープフルーツ ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き・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					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	g	エネルギー	836	kcal	蛋白質	30.5	g	エネルギー	874	kcal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	830	kcal	蛋白質	32.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g		
脂質		g	塩分	g	脂質	27.2	g	塩分	2.1	g	脂質	28.2	g	塩分	1.8	g	脂質	25.4	g	塩分	2.3	g	脂質		g	塩分	g		
13					14					15					16					17									
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					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					煮魚 付け合わせ(南瓜・人参・インゲン) 大根とハムのサラダ・肉団子の甘酢あん ひよこ豆のバター炒め 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					ポークピカタ・粉吹き芋 小松菜のお浸し 南瓜の胡麻サラダ レンコン炒め・しんじょ煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	870	kcal	蛋白質	29.5	g	エネルギー	854	kcal	蛋白質	25.4	g	エネルギー	852	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	859	kcal	蛋白質	34	g	エネルギー	873	kcal	蛋白質	31.6	g
脂質	28.2	g	塩分	1.7	g	脂質	29.8	g	塩分	2.2	g	脂質	21.8	g	塩分	2.2	g	脂質	23.2	g	塩分	2.8	g	脂質	26.8	g	塩分	1.9	g
20					21					22					23					24									
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 オムレツ・ふりかけ ご飯・牛乳					マーボー春雨 アジフライ ひじきの煮つけ オクラのおかか和え 中華ポテト ご飯・牛乳					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					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					ハッシュドポーク コロッケ オクラとツナのサラダ ブロッコリーのバター醤油炒め さくらんぼゼリー ご飯・牛乳									
エネルギー	887	kcal	蛋白質	29.1	g	エネルギー	831	kcal	蛋白質	25.9	g	エネルギー	826	kcal	蛋白質	27	g	エネルギー	832	kcal	蛋白質	29.6	g	エネルギー	896	kcal	蛋白質	26.4	g
脂質	30	g	塩分	2.2	g	脂質	22.2	g	塩分	1.9	g	脂質	21.3	g	塩分	1.9	g	脂質	26.8	g	塩分	2.1	g	脂質	27.1	g	塩分	2.4	g
27					28					29					30					31									
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					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					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					すき焼き風煮・煮卵 フランクフリッター 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 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	834	kcal	蛋白質	34.1	g	エネルギー	902	kcal	蛋白質	29.7	g	エネルギー	855	kcal	蛋白質	36.6	g	エネルギー	874	kcal	蛋白質	30.8	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	27.1	g
脂質	20.5	g	塩分	2.4	g	脂質	28.2	g	塩分	2.4	g	脂質	24.6	g	塩分	2.5	g	脂質	28.4	g	塩分	2.7	g	脂質	25.5	g	塩分	2.4	g