

# 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		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	832	koal	蛋白質	29.6	g	エネルギー	830	koal	蛋白質	32.8	g			
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	26.8	g	塩分	2.1	g	脂質	25.4	g	塩分	2.3	g			
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					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					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		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	855	koal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	851	koal	蛋白質	33	g	エネルギー	902	koal	蛋白質	29.7	g		
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	27.3	g	塩分	1.7	g	脂質	27.3	g	塩分	2.3	g	脂質	28.2	g	塩分	2.4	g		
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 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	koal	蛋白質	25.4	g	エネルギー	869	koal	蛋白質	29.5	g	エネルギー	834	koal	蛋白質	34.1	g	エネルギー	859	koal	蛋白質	34	g	エネルギー	872	koal	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																			
エネルギー	850	koal	蛋白質	28.2	g	エネルギー	860	koal	蛋白質	28.4	g	エネルギー	855	koal	蛋白質	36.6	g	エネルギー		koal	蛋白質		g	エネルギー		koal	蛋白質		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		g	塩分		g	脂質		g	塩分		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 パンサンスー 揚げ餃子 バイン缶 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 こんにゃくサラダ 金平ごぼう ご飯・牛乳									
エネルギー	827	koal	蛋白質	27	g	エネルギー	823	koal	蛋白質	27.4	g	エネルギー	828	koal	蛋白質	31.6	g	エネルギー	874	koal	蛋白質	30.8	g	エネルギー	840	koal	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

# 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		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	832	koal	蛋白質	29.6	g	エネルギー	830	koal	蛋白質	32.8	g			
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	26.8	g	塩分	2.1	g	脂質	25.4	g	塩分	2.3	g			
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		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	855	koal	蛋白質	32.1	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	902	koal	蛋白質	29.7	g			
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	27.3	g	塩分	1.7	g	脂質		g	塩分	g	脂質	28.2	g	塩分	2.4	g			
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 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	koal	蛋白質	25.4	g	エネルギー	869	koal	蛋白質	29.5	g	エネルギー	834	koal	蛋白質	34.1	g	エネルギー	859	koal	蛋白質	34	g	エネルギー	872	koal	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	koal	蛋白質	28.2	g	エネルギー	860	koal	蛋白質	28.4	g	エネルギー	855	koal	蛋白質	36.6	g	エネルギー	878	koal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	866	koal	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 パンサンスー 揚げ餃子 バイン缶 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 こんにゃくサラダ 金平ごぼう ご飯・牛乳									
エネルギー	827	koal	蛋白質	27	g	エネルギー	823	koal	蛋白質	27.4	g	エネルギー	828	koal	蛋白質	31.6	g	エネルギー	874	koal	蛋白質	30.8	g	エネルギー	840	koal	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