

5月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

															1				
エネルギー kcal		蛋白質 g		脂質 g	エネルギー kcal		蛋白質 g		脂質 g	エネルギー kcal		蛋白質 g		脂質 g	エネルギー 832 kcal	蛋白質 29.6 g	脂質 2.1 g	エネルギー 830 kcal	蛋白質 32.8 g
塩分		g		g	塩分		g		g	塩分		g		g	塩分	2.1 g	g	塩分	2.3 g
5		6			7		8			9									
エネルギー kcal		蛋白質 g		脂質 g	エネルギー kcal		蛋白質 g		脂質 g	エネルギー 855 kcal		蛋白質 32.1 g		脂質 27.3 g	エネルギー 851 kcal	蛋白質 33 g	脂質 27.3 g	エネルギー 902 kcal	蛋白質 29.7 g
塩分		g		g	塩分		g		g	塩分		g		g	塩分	2.3 g	g	塩分	2.4 g
12		13			14		15			16									
みそかつ・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		鰯の照り焼き いんげんソテー・人参甘煮 肉じゃが・揚げ焼壳 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 干しうらの佃煮・みかん缶 麦ご飯・牛乳				かき揚げ パンバンジー風・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		脂質 29.8 g	エネルギー 869 kcal		蛋白質 29.5 g		脂質 28.2 g	エネルギー 834 kcal		蛋白質 34.1 g		脂質 20.5 g	エネルギー 859 kcal	蛋白質 34 g	脂質 23.2 g	エネルギー 872 kcal	蛋白質 27.7 g
塩分		g		g	塩分		g		g	塩分		g		g	塩分	2.8 g	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 スペゲティーソテー 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 がんものの煮つけ ご飯・牛乳															
エネルギー 850 kcal		蛋白質 28.2 g		脂質 27.2 g	エネルギー 860 kcal		蛋白質 28.4 g		脂質 21.9 g	エネルギー 855 kcal		蛋白質 36.6 g		脂質 24.6 g	エネルギー 859 kcal	蛋白質 34 g	脂質 23.2 g	エネルギー 872 kcal	蛋白質 27.7 g
塩分		g		g	塩分		g		g	塩分		g		g	塩分	2.8 g	g	塩分	1.9 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 パンサンニー 揚げ餃子 パイン缶 ご飯・牛乳		魚のカレー・マヨネーズ焼き スペゲティーソテー・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 kcal		蛋白質 27 g		脂質 21.3 g	エネルギー 823 kcal		蛋白質 27.4 g		脂質 23.5 g	エネルギー 828 kcal		蛋白質 31.6 g		脂質 21.8 g	エネルギー 874 kcal	蛋白質 30.8 g	脂質 28.4 g	エネルギー 840 kcal	蛋白質 27.1 g
塩分		g		g	塩分		g		g	塩分		g		g	塩分	2.7 g	g	塩分	2.4 g

5月 献立表

mon 月

tue火

wed水

thu 木

fri 金