

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				春分の日																	
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	g	g				
6				7				8				9				10													
春分の日				ピビンバ 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	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	g	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													
鱈の照り焼き 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

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。

