

5月献立表

月	火	水	木	金	土
 <p>5月</p>	 <p>新 赤飯(北海道産小豆使用) 筑前煮 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草の胡麻和え</p>	 <p>骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 厚揚げとピーマンの味噌炒め おくらと長芋の和え物</p>	 <p>鮭の塩焼き 味付け花人参(付け合わせ) 彩り卵とじ ひじきと大根のサラダ</p>	 <p>茶そば(温) ぜんまいの田舎煮 鶏とネギのさつま揚げ</p>	 <p>新 おついたち</p>
	<p>汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 209 kcal たんぱく質 11.38g 脂質 8.40g 炭水化物 25.11g 食塩 2.46g</p>	<p>汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 247 kcal たんぱく質 18.30g 脂質 24.13g 炭水化物 13.50g 食塩 2.33g</p>	<p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 209 kcal たんぱく質 20.59g 脂質 11.59g 炭水化物 7.39g 食塩 1.82g</p>	<p>ぶどうジュレ エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.65g 脂質 10.46g 炭水化物 55.36g 食塩 2.03g</p>	<p>憲法記念日 みどりの日</p>
 <p>さわらの幽庵焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 干豆腐と野菜の煮物 みかんなます</p>	 <p>天然ぶりの照焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 ふきの白和え</p>	 <p>新 懐かしのお子様ランチ 懐かしのカスタードプリン</p>	 <p>山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 さつま芋の甘煮 ピーマンとじゃこのくたくた</p>	 <p>いわしの生姜煮 切干大根の煮物 きゅうりとねぎの塩だれ和え</p>	 <p>赤魚の西京焼き 大根おろし(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め ひじきのサラダ</p>
<p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 215 kcal たんぱく質 17.01g 脂質 8.79g 炭水化物 18.31g 食塩 1.12g</p>	<p>汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 187 kcal たんぱく質 15.20g 脂質 12.01g 炭水化物 8.80g 食塩 0.92g</p>	<p>汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.88g 脂質 15.19g 炭水化物 38.58g 食塩 3.09g</p>	<p>汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 194 kcal たんぱく質 8.17g 脂質 4.99g 炭水化物 31.15g 食塩 2.23g</p>	<p>汁物の具(鮭、わかめ)● エネルギー 220 kcal たんぱく質 17.85g 脂質 10.56g 炭水化物 15.46g 食塩 1.83g</p>	<p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 175 kcal たんぱく質 15.69g 脂質 7.57g 炭水化物 12.68g 食塩 1.06g</p>
 <p>鶏肉のねぎ塩焼き クックデリのだし巻き卵 わかめと玉ねぎのツナサラダ</p>	 <p>ポークチャップ ほうれん草と玉ねぎのソテー 3色豆のツナマヨサラダ</p>	 <p>豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 白菜のうま煮 ふきの土佐煮</p>	 <p>肉うどん(温) 茄子の吉野煮 鶏とネギのさつま揚げ</p>	 <p>タラの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 切干大根のサラダ</p>	 <p>豚の甘辛煮 煮豆 オクラとろろ</p>
<p>汁物の具(鮭、わかめ) エネルギー 242 kcal たんぱく質 18.58g 脂質 14.65g 炭水化物 10.02g 食塩 1.95g</p>	<p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 220 kcal たんぱく質 16.71g 脂質 9.81g 炭水化物 17.60g 食塩 2.45g</p>	<p>汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 198 kcal たんぱく質 14.02g 脂質 7.88g 炭水化物 18.48g 食塩 1.83g</p>	<p>白桃ジュレ エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.22g 脂質 17.65g 炭水化物 55.40g 食塩 2.76g</p>	<p>汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 330 kcal たんぱく質 20.84g 脂質 15.50g 炭水化物 30.02g 食塩 1.71g</p>	<p>汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.77g 脂質 30.99g 炭水化物 19.57g 食塩 2.30g</p>
 <p>菜飯 鶏ももの唐揚げ 茹でブロッコリー(付け合わせ) きんぴらごぼう 3色豆のツナマヨサラダ</p>	 <p>ルーロー飯 チャプチェ ほうれん草の胡麻和え</p>	 <p>さばの塩焼き 味付け花人参(付け合わせ) レバーの生姜煮 キャベツとコーンのお浸し</p>	 <p>ハンバーグ(チーズソース) かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 青菜と海老の炒め物 豆とコーンのオーロラソース和え</p>	 <p>一口とんかつ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 白菜と春雨の煮物 山芋とろろ(青のり入り)</p>	 <p>ちらし寿司 やわらか鶏肉の天ぷら ほうれん草のお浸し</p>
<p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 300 kcal たんぱく質 17.81g 脂質 14.27g 炭水化物 26.41g 食塩 1.79g</p>	<p>汁物の具(鮭、わかめ)★ エネルギー 219 kcal たんぱく質 12.41g 脂質 8.21g 炭水化物 24.91g 食塩 3.31g</p>	<p>汁物の具(えのき、人参) エネルギー 242 kcal たんぱく質 15.49g 脂質 16.90g 炭水化物 11.03g 食塩 1.71g</p>	<p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 312 kcal たんぱく質 16.99g 脂質 19.43g 炭水化物 19.94g 食塩 1.73g</p>	<p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 198 kcal たんぱく質 10.79g 脂質 8.98g 炭水化物 19.89g 食塩 1.42g</p>	<p>汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 263 kcal たんぱく質 16.71g 脂質 11.39g 炭水化物 23.22g 食塩 2.67g</p>
 <p>醤油ラーメン(野菜・豚肉) しゅうまい きゅうりと中華くらげの和え物</p>	 <p>白身魚のケチャップ煮 コロケ(チーズ) カリフラワーのサラダ</p>	 <p>豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ゆずもずく</p>	 <p>メンチカツ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 ブロッコリーの胡麻和え</p>	 <p>豚丼 豆乳がんもの含め煮 オクラとろろ</p>	<p>おやつは日替わりで提供 させていただきます 麺の日以外にはご飯・ 汁物・デザートが付きます 写真は盛り付け参考例です</p>
<p>杏仁豆腐 エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.32g 脂質 9.79g 炭水化物 67.48g 食塩 5.82g</p>	<p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 201 kcal たんぱく質 10.67g 脂質 8.02g 炭水化物 23.00g 食塩 1.21g</p>	<p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 208 kcal たんぱく質 14.48g 脂質 6.99g 炭水化物 23.69g 食塩 2.70g</p>	<p>汁物の具(鮭、わかめ) エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.55g 脂質 19.42g 炭水化物 25.88g 食塩 2.22g</p>	<p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 273 kcal たんぱく質 15.57g 脂質 13.89g 炭水化物 22.41g 食塩 2.15g</p>	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。