



5月 献立表



		5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)		
朝食		切り干し煮 菜の花塩こぶ和え 漬物 味噌汁	バーグピカタ 小松菜わさび和え 野菜スープ	蓮根ピーマン炒め煮 白菜即席漬け 味噌汁 漬物	糸こん田舎煮 おくら 青じそ和え 味噌汁 漬物	筑前煮 もやし和風ごま和え 味噌汁 漬物	えび団子の煮物 ほうれん草梅肉和え 味噌汁 佃煮	南瓜の煮物 大根 ツナサラダ 味噌汁 漬物		
	昼食	鯖の塩焼き 五目煮豆 チンゲン菜お浸し 味噌汁	ホキの揚げ煮 里芋の煮物 酢の物 味噌汁	かに玉 ひじき煮付け スパゲティ サラダ オニオン コンソメスープ	そば 野菜のかき揚げ 小松菜ゆかり和え	散らし寿司 若竹煮 清汁 ババロア	サバの昆布醤油焼き 大根としめじの炒め煮 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉の梅ねぎダレ 厚揚げ きのこあん いんげんしらす和え 味噌汁		
		夕食	チンジャオロース かにしゅうまい ほうれん草ツナ和え 味噌汁	豚肉生姜焼き がんもの煮物 ブロッコリー 胡麻サラダ 味噌汁	太刀魚のつけ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 からし菜 ピーナツ和え 味噌汁	鶏の甘辛炒め じゃが芋の煮物 マリネ 味噌汁	たら 野菜あんかけ 切り干し大根のカレー炒め しろ菜ポン酢和え 味噌汁	豚肉の ねぎ味噌焼き風 炒り豆腐 コールスロー 清汁	焼肉風 枝豆しんじょう 卵の花 中華スープ	
			合計	エネルギー	838kcal	980kcal	854kcal	1144kcal	866kcal	931kcal
たんぱく質				43.7g	52.1g	32.0g	39.6g	46.5g	57.4g	44.7g
脂質	45.6g			53.3g	53.2g	60.9g	44.8g	50.6g	49.5g	
食塩	9.0g	8.5g		7.9g	7.4g	8.9g	8.6g	8.3g		

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。



5月 献立表



		5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)		
朝食		炒り鶏 からし菜 かおり和え 味噌汁 佃煮	スクランブルエッグ ウインナー ほうれん草 ごま和え ベーコンスープ	鶏肉の湯葉包み もやし辛し和え 味噌汁 佃煮	しぐれ煮 おくら 梅おかか和え 味噌汁 漬物	鶏だんごの煮物 絹さや 白菜糸こぶ和え 味噌汁	卵とじ 中華サラダ 味噌汁 漬物	金平ごぼう チンゲン菜 菜種和え 味噌汁 佃煮		
	昼食	鮭のゴマ味噌煮 里芋の柚子煮 中華サラダ 清汁	和風おろし ハンバーグ 彩りひじき 分葱めた 味噌汁	えびクリームコ ロッケ 白菜煮浸し もずく酢 味噌汁	さわらの幽庵焼き 五目煮豆 しろ菜 辛子明太子和え 味噌汁	うどん ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ	チキンの クリームソース 炒り豆腐 いんげんなめたけ 和え 味噌汁	サバの味噌煮 人参と春雨の炒め煮 バンバンジー風 清汁		
		夕食	ソースとんかつ 高野豆腐含め煮 白菜マヨ和え 味噌汁	赤魚の西京焼き とりとネギの照り煮 カリフラワー 青じそ和え 味噌汁	チキンもろみ焼き ホタテ大根 いんげんマスター ドマヨ和え 味噌汁	鍋しぎ がんもの煮物 ナムル 清汁	豆腐のふわふわあ んかけ 糸こんピリ辛煮 小松菜 フレンチ和え 味噌汁	豚肉のおろしだれ 南瓜のおかか煮 からし菜 練りごま和え 味噌汁	麻婆豆腐 かにしゅうまい きゃべつ 即席漬け ワカメスープ	
			合計	エネルギー	1116kcal	943kcal	860kcal	857kcal	846kcal	1189kcal
たんぱく質				56.0g	51.8g	34.4g	48.5g	29.5g	57.9g	50.3g
脂質	63.4g			51.0g	47.1g	48.3g	45.9g	62.9g	55.0g	
食塩	8.9g	8.3g		7.4g	8.4g	8.2g	8.7g	8.3g		

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。



5月 献立表



		5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
朝食		豚じゃが煮	ジャーマンポテト	厚揚げそぼろ煮	牛肉とごぼうの炒め煮	切り干し煮	高野豆腐含め煮	えび団子の煮物
		もやし塩こぶ和え	スパゲティサラダ	ほうれん草 フレンチ和え	卵の花	しろ菜 しらす柚子和え	いんげん ピーナツ和え	チンゲン菜 胡麻ドレ和え
		味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		漬物		漬物	漬物	漬物	佃煮	漬物
昼食		親子煮	豚肉のくわ焼き	さわらのつけ焼き	ラーメン	厚揚げの肉味噌かけ	ホキ南蛮漬け	チンジャオロース
		ねぎ焼き	大豆の煮物	大根としめじの炒め煮	豆サラダ	南瓜の煮物	きのことじゃが芋 ベーコン煮	枝豆しんじょう
		しろ菜ゆかり和え	小松菜ごまドレ和え	ベーコンポテトサラダ	春巻き	キャベツ マスタードマヨ和え	きゅうり梅肉和え	卵サラダ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		吉野汁	味噌汁	味噌汁
夕食		カレイの照り焼き	キーマカレー コロッケ	回鍋肉	たらの塩麹焼き	チキンのカレーソース	オムライス	鮭の香味だれ
		里芋のそぼろ煮	蓮根ピーマン炒め煮	えびしゅうまい	がんもの煮物	糸こんピリ辛煮	ビーフン炒め	炒り鶏
		きゅうり青じそ和え	白菜生姜醤油和え	ブロッコリー 玉子あんかけ	チンゲン菜 ゆかり和え	マリネ	からし菜マヨ和え	コールスロー
		味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	オニオン コンソメスープ	味噌汁
合計	エネルギー	886kcal	994kcal	775kcal	886kcal	1113kcal	868kcal	894kcal
	たんぱく質	45.8g	37.5g	50.0g	38.1g	47.5g	34.7g	44.6g
	脂質	40.7g	58.7g	38.0g	39.9g	64.3g	49.9g	49.7g
	食塩	8.9g	8.3g	8.9g	8.8g	9.0g	8.5g	8.3g

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。



5月 献立表



		5月22日(日)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)
朝食		いか里芋	じゃが芋コンソメ煮	鶏団子の煮物	とりじゃが煮	炒り豆腐	だし巻玉子	しぐれ煮
		大根青じそ和え	カリフラワー 胡麻ドレ和え	もやしナムル	キャベツ白和え	ブロッコリー マヨ和え	大根とツナ サラダ	マカロニサラダ
		味噌汁	パンプキン スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		佃煮		佃煮	漬物	漬物	佃煮	漬物
昼食		クリームシチュー	麻婆豆腐	カレー	ミックスフライ	鯖の塩焼き	そばろ丼	なめこ卸しそば
		ひじき煮付け	大根と干しえび煮物	福神漬け	筍の土佐煮	ひじき煮付け	厚揚げの煮物	天ぷら
		春雨サラダ	ポテトサラダ	ごぼうサラダ	もずく酢	しろ菜梅肉和え	キャベツ マスタードマヨ	南瓜の煮物
		ゼリー	中華スープ	フルーツみつ豆	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
夕食		とり唐揚げ	オムレツデミグラス ソース	赤魚の煮つけ	肉団子の きのこあん	ポトフ	ぶり照り焼き	鶏の和風煮
		炒り豆腐	金平れんこん	五目煮豆	とりとネギの照り煮	チャプチェ風	糸こぶ煮	山菜の煮物
		ほうれん草 ポン酢和え	おくら ゆかり和え	きゅうり 即席漬け	からし菜 フレンチ和え	おくらごま和え	パンバンジー風	ほうれん草 おかか和え
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	ゼリー	味噌汁	味噌汁
合計	エネルギー	1083kcal	937kcal	773kcal	965kcal	871kcal	1129kcal	1125kcal
	たんぱく質	45.1g	34.6g	32.2g	44.8g	42.2g	64.2g	47.5g
	脂質	49.7g	53.5g	29.8g	44.1g	45.3g	57.2g	53.2g
	食塩	9.1g	8.8g	9.0g	8.3g	8.8g	8.7g	8.4g

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。



5月 献立表



		5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)					
朝食		糸こんにのピリ辛煮 小松菜辛し和え 味噌汁 漬物	オムレツ ブロッコリー辛子 明太マヨ和え ミネストローネ	いか里芋 おくら しらす和え 味噌汁 佃煮					
	昼食	鮭のゴマ味噌煮 一口がんもの煮物 きゅうり 練りごま和え 清汁	豚肉の柚子庵焼き 冬瓜のくず煮 からし菜ゆかり和え 味噌汁	揚げだし豆腐 糸こんにピリ辛煮 キャベツ かおり和え 味噌汁					
		夕食	八宝菜 肉団子 白菜マヨ和え ワカメスープ	さわらの照り焼き 南瓜のいところ煮 卵の花 味噌汁	鶏肉の生姜焼き 筑前煮 チンゲン菜 ピーナツ和え 味噌汁				
合計			エネルギー	1084kcal	805kcal	880kcal			
	たんぱく質		53.1g	45.3g	39.6g				
	脂質	65.3g	41.1g	45.7g					
	食塩	9.0g	8.7g	9.0g					

* 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご飯120gあたり214kcalになります。献立表には含まれておりません。