

# 5月の献立表

日	昼食	エネルギー	塩分	日	昼食	エネルギー	塩分
5月1日	赤魚の甘辛煮	280kcal	1.2g	5月1日	ハヤシオムレット	273kcal	1.0g
5月2日	小松菜と湯葉の煮浸し			5月2日	ごぼうサラダ		
5月3日	炒り鶏			5月3日	さつま芋のトマトソース煮		
5月4日	大豆サラダ			5月4日	キャベツとツナのレモン酢和え		
5月5日	生しぐれ煮	272kcal	1.6g	5月5日	あんこうと木の子の四川風炒め	251kcal	1.2g
5月6日	えのきのおろし和え			5月6日	青菜と干しエビの炒め物		
5月7日	豆腐の塊肉包み揚げ			5月7日	牛肉と大根の甘辛煮		
5月8日	ほうれん草の鮭和え			5月8日	三色豆(黒豆・白花豆)		
5月9日	アジの香梅煮	228kcal	2.0g	5月9日	チキンステーキ(醤油)	234kcal	1.1g
5月10日	インゲンと豚ひき肉炒め			5月10日	さつま芋のレモン煮		
5月11日	豆腐の柚子あんかけ			5月11日	彩り炒り豆腐		
5月12日	ワカメの明太子和え			5月12日	ほうれん草の柚子和え		
5月13日	ホイコーロー	227kcal	1.5g	5月13日	カレイのチーズ焼き	204kcal	1.4g
5月14日	大根とカニカマの煮物			5月14日	ズッキーニとアスパラのソテー		
5月15日	田舎煮			5月15日	ポトフ風		
5月16日	ほうれん草の白和え			5月16日	キャベツのナムル		
5月17日	鮭のバター焼き	213kcal	1.6g	5月17日	青椒肉絲	210kcal	1.6g
5月18日	小松菜の胡麻和え			5月18日	じゃが芋のマニボ一炒め		
5月19日	蒸し鶏のニラソースかけ			5月19日	大根の海老館かけ		
5月20日	もやしのナムル			5月20日	青菜ときこのこのオリブ煮し		
5月21日	鶏のスパイス炒め	218kcal	1.7g	5月21日	マグロの赤味噌焼き	170kcal	1.2g
5月22日	マニボ一豆腐			5月22日	小松菜と穴子の煮浸し		
5月23日	南瓜のほっこり煮			5月23日	野菜炒め		
5月24日	甘酢蓮根			5月24日	三色和え		
5月25日	海鮮塩炒め	235kcal	1.1g	5月25日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	210kcal	1.4g
5月26日	シューマイ(グリーンピース付)			5月26日	コーンとツナのサラダ		
5月27日	肉じゃが			5月27日	じゃが芋と椎茸の煮物		
5月28日	切り昆布としめじの煮もの			5月28日	カブの甘酢漬け		

日	昼食	エネルギー	塩分	日	昼食	エネルギー	塩分
5月1日	えびクリームコロッケ	279kcal	1.4g	5月1日	チキン南蛮	215kcal	1.3g
5月2日	青菜とタコのにんにく和え			5月2日	ワカメの青ジソサラダ		
5月3日	はんぺんのトマト焼き			5月3日	野菜入りトマトビーンズ		
5月4日	南瓜のクリーミーサラダ			5月4日	ほうれん草のおかか和え		
5月5日	牛肉と野菜のオイスター炒め	197kcal	1.0g	5月5日	ホホキの梅煮	157kcal	1.4g
5月6日	キャベツのごま酢和え			5月6日	長芋とアスパラのお浸し		
5月7日	イカと野菜の煮物			5月7日	大根と人参のそぼろ煮		
5月8日	小松菜と油揚げの煮浸し			5月8日	蓮根の土佐煮		
5月9日	海鮮チリソース炒め	206kcal	1.4g	5月9日	サバの味噌煮	235kcal	2.7g
5月10日	三色高野の含め煮			5月10日	南瓜煮		
5月11日	牛肉と根菜の煮物			5月11日	炒り豆腐		
5月12日	ワカメとカニカマの酢の物			5月12日	菜の花の辛子和え		
5月13日	牛肉とインゲンの炒め物	213kcal	1.9g	5月13日	タラのスパイス焼き	184kcal	1.0g
5月14日	ミニロールキャベツのトマト煮			5月14日	ゆず大根		
5月15日	豚きんぴら			5月15日	野菜のパジル炒め		
5月16日	白菜の生姜和え			5月16日	きのことベーコンのソテー		
5月17日	サワラのもろみ焼き	228kcal	2.2g	5月17日	チキンのオニオンチーズ焼き	290kcal	1.3g
5月18日	エノキ茸の煮浸し			5月18日	大根とベーコンの煮物		
5月19日	肉野菜炒め			5月19日	トマト大豆の炊き合わせ		
5月20日	ほうれん草のおひたし			5月20日	白菜の鮭和え		
5月21日	豚の生姜焼き	240kcal	1.2g	5月21日	赤魚の塩麹焼き	189kcal	1.2g
5月22日	南瓜と枝豆の煮物			5月22日	五目ひじき		
5月23日	がんもの含め煮			5月23日	ほうれん草と豆腐の玉子とじ		
5月24日	つきこんのおかか煮			5月24日	竹の子と人参のおかか煮		
5月25日	太刀魚の黒酢煮	255kcal	1.6g	5月25日	肉豆腐	224kcal	1.7g
5月26日	インゲンとさつま揚げの金平			5月26日	マカロニトマトソース		
5月27日	筑前煮			5月27日	鶏じゃが		
5月28日	チンゲン菜ときこのこのソテー			5月28日	三色酢味噌和え		