

5月の献立表

金		昼食	金		昼食
5月1日	ミートオムレツ	赤魚の煮付け	5月8日	インゲンと豚ひき肉炒め	ハムと玉葱の玉子とじ
5月2日	キャベツのごま酢和え	ハムと玉葱の玉子とじ	5月9日	きのこさんびら	きのこさんびら
5月3日	肉じゃがカレー風味	きのこさんびら	5月10日	生しぐれ煮	肉詰めいなり
5月4日	蕎麦とアスパラの温サラダ	エネルギー 186kcal	5月11日	豆腐の和風煮	豆腐の和風煮
5月5日	エネルギー 186kcal	塩分 1.3g	5月12日	ゴマドレサラダ	ゴマドレサラダ
5月6日	白身魚の和風あんかけ	エネルギー 195kcal	5月13日	豚の生姜焼き	豚の生姜焼き
5月7日	がんものかぶら蒸し風	塩分 1.3g	5月14日	ニラ玉	一夜漬(大根・昆布)
5月8日	牛肉入り野菜の甘辛煮	エネルギー 195kcal	5月15日	高野豆腐のがめ煮	野菜の柚子胡椒炒め
5月9日	チンゲン菜の煮浸し	塩分 1.3g	5月16日	味噌風味さんびらごぼう	オクラの梅和え
5月10日	エネルギー 195kcal	塩分 1.3g	5月17日	あんこうのあっさり煮付け	油淋鶏
5月11日	豚の生姜焼き	エネルギー 220kcal	5月18日	芋餡かけ	南瓜と枝豆の煮物
5月12日	ニラ玉	塩分 1.1g	5月19日	野菜の味噌炒め	大根と豚肉の煮物
5月13日	高野豆腐のがめ煮	エネルギー 220kcal	5月20日	味噌風味さんびらごぼう	茄子とこんにゃくの煮浸し
5月14日	味噌風味さんびらごぼう	塩分 1.1g	5月21日	あんこうのあっさり煮付け	茄子とこんにゃくの煮浸し
5月15日	あんこうのあっさり煮付け	エネルギー 145kcal	5月22日	芋餡かけ	茄子とこんにゃくの煮浸し
5月16日	芋餡かけ	塩分 1.6g	5月23日	野菜の味噌炒め	茄子とこんにゃくの煮浸し
5月17日	野菜の味噌炒め	エネルギー 145kcal	5月24日	小松菜とタコのんにく和え	茄子とこんにゃくの煮浸し
5月18日	小松菜とタコのんにく和え	塩分 1.6g	5月25日	田舎風豆腐ハンバーグ	アジの香梅煮
5月19日	田舎風豆腐ハンバーグ	エネルギー 256kcal	5月26日	ひじき入りだし巻き玉子	青菜の辛子胡麻和え
5月20日	ひじき入りだし巻き玉子	塩分 1.3g	5月27日	鶏と大根の味噌煮	肉野菜炒め
5月21日	鶏と大根の味噌煮	エネルギー 256kcal	5月28日	小松菜の柚子和え	うずら豆
5月22日	小松菜の柚子和え	塩分 1.3g	5月29日	サワラの味噌幽庵焼き	韓国風焼肉炒め
5月23日	サワラの味噌幽庵焼き	エネルギー 209kcal	5月30日	切干大根と小松菜の煮物	フルニツボンチ
5月24日	切干大根と小松菜の煮物	塩分 1.1g	5月31日	彩り炒り豆腐	あさりとほうれん草の玉子とじ
5月25日	彩り炒り豆腐	エネルギー 209kcal	5月1日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	冬瓜の煮物
5月26日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	塩分 1.1g	5月2日	豚ちり鍋風	サワラの西京焼き
5月27日	豚ちり鍋風	エネルギー 193kcal	5月3日	南瓜のそばろ煮	海老ポテトサラダ
5月28日	南瓜のそばろ煮	塩分 1.2g	5月4日	チーズオムレツ(ソース別発注)	鶏豆腐
5月29日	チーズオムレツ(ソース別発注)	エネルギー 193kcal	5月5日	青菜のナムル	小松菜の錦和え
5月30日	青菜のナムル	塩分 1.2g	5月6日	鶏豆腐	小松菜の錦和え
5月31日	小松菜のナムル	エネルギー 193kcal	5月7日	鶏豆腐	小松菜の錦和え
5月1日	青菜のナムル	塩分 1.2g	5月8日	鶏豆腐	小松菜の錦和え

金		昼食	金		昼食
5月1日	鶏肉とナッツのチリソース	エネルギー 185kcal	5月8日	タラのバジル風味焼き	鶏団子の酢豚風
5月2日	ジャガ芋のスパイス蒸し	塩分 1.3g	5月9日	南瓜サラダ	杏仁豆腐
5月3日	野菜炒め	エネルギー 185kcal	5月10日	中華うま煮炒め	海鮮ビーフン炒め
5月4日	五目ひじき	塩分 1.3g	5月11日	ほうれん草のおかか和え	青物の昆布
5月5日	エネルギー 185kcal	塩分 1.3g	5月12日	ほうれん草のおかか和え	青物の昆布
5月6日	鶏肉とナッツのチリソース	エネルギー 177kcal	5月13日	つくば鶏つくねの照焼き	あんこうの治部煮風
5月7日	ジャガ芋のスパイス蒸し	塩分 1.3g	5月14日	五目野菜の甘酢和え	菜の花と玉葱のツナ和え
5月8日	野菜炒め	エネルギー 177kcal	5月15日	海老の和風玉子とじ	山芋とホタテの柚子風味
5月9日	五目ひじき	塩分 1.3g	5月16日	ひじき煮	枝豆のおかか和え
5月10日	エネルギー 185kcal	塩分 1.3g	5月17日	ブリのにんにく煮	ズッキーニとチキンのトマト煮
5月11日	鶏肉とナッツのチリソース	エネルギー 287kcal	5月18日	大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	大豆サラダ
5月12日	ジャガ芋のスパイス蒸し	塩分 1.4g	5月19日	ビーフン炒め	ソーセイジのポトフ風
5月13日	野菜炒め	エネルギー 287kcal	5月20日	オクラと湯葉の煮浸し	干しエビとほうれん草の炒めもの
5月14日	五目ひじき	塩分 1.4g	5月21日	男爵和風酢豚	赤魚の塩麹焼き
5月15日	エネルギー 185kcal	塩分 1.4g	5月22日	こんにゃくと菜の花のぬた和え	インゲンと若鶏の海苔和え
5月16日	鶏肉とナッツのチリソース	エネルギー 255kcal	5月23日	牛蒡と竹輪の柳川風	豚さんびら
5月17日	ジャガ芋のスパイス蒸し	塩分 1.1g	5月24日	ミックスビーンズ	白菜の柚子和え
5月18日	野菜炒め	エネルギー 255kcal	5月25日	まぐろハンバーグ	チキンカツ(ソース別発注)
5月19日	五目ひじき	塩分 1.1g	5月26日	南瓜のクリームサラダ	キャベツのコールスローサラダ
5月20日	エネルギー 185kcal	塩分 1.1g	5月27日	キノコの味噌マヨグラタン風	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
5月21日	鶏肉とナッツのチリソース	エネルギー 178kcal	5月28日	ほうれん草の錦和え	エネルギー 247kcal
5月22日	ジャガ芋のスパイス蒸し	塩分 1.1g	5月29日	ハヤシオムレツ	塩分 1.2g
5月23日	野菜炒め	エネルギー 269kcal	5月30日	マカロニのクリーム煮	カレイのチーズ焼き
5月24日	五目ひじき	塩分 1.1g	5月31日	いかと高野豆腐のガーリック風味	タマゴサラダ
5月25日	エネルギー 185kcal	塩分 1.1g	5月1日	ほうれん草の辛子和え	ホタテと青菜の刻み炒め
5月26日	鶏肉とナッツのチリソース	エネルギー 167kcal	5月2日	ほうれん草の辛子和え	大根と竹輪の酢の物
5月27日	ジャガ芋のスパイス蒸し	塩分 1.2g	5月3日	ほうれん草の辛子和え	大根と竹輪の酢の物
5月28日	野菜炒め	エネルギー 167kcal	5月4日	ほうれん草の辛子和え	大根と竹輪の酢の物
5月29日	五目ひじき	塩分 1.2g	5月5日	ほうれん草の辛子和え	大根と竹輪の酢の物
5月30日	エネルギー 185kcal	塩分 1.2g	5月6日	ほうれん草の辛子和え	大根と竹輪の酢の物
5月31日	鶏肉とナッツのチリソース	エネルギー 167kcal	5月7日	ほうれん草の辛子和え	大根と竹輪の酢の物
5月1日	ジャガ芋のスパイス蒸し	塩分 1.2g	5月8日	ほうれん草の辛子和え	大根と竹輪の酢の物

金		昼食	金		昼食
5月1日	白身魚のかに風あんかけ	エネルギー 168kcal	5月8日	鶏団子の酢豚風	鶏団子の酢豚風
5月2日	マッシュサラダ	塩分 1.2g	5月9日	杏仁豆腐	杏仁豆腐
5月3日	筑前煮	エネルギー 168kcal	5月10日	海鮮ビーフン炒め	海鮮ビーフン炒め
5月4日	大豆大根	塩分 1.2g	5月11日	青物の昆布	青物の昆布
5月5日	エネルギー 168kcal	塩分 1.2g	5月12日	あんこうの治部煮風	あんこうの治部煮風
5月6日	白身魚のかに風あんかけ	エネルギー 231kcal	5月13日	菜の花と玉葱のツナ和え	菜の花と玉葱のツナ和え
5月7日	マッシュサラダ	塩分 1.1g	5月14日	山芋とホタテの柚子風味	山芋とホタテの柚子風味
5月8日	筑前煮	エネルギー 231kcal	5月15日	枝豆のおかか和え	枝豆のおかか和え
5月9日	大豆大根	塩分 1.1g	5月16日	ズッキーニとチキンのトマト煮	ズッキーニとチキンのトマト煮
5月10日	エネルギー 168kcal	塩分 1.1g	5月17日	大豆サラダ	大豆サラダ
5月11日	白身魚のかに風あんかけ	エネルギー 231kcal	5月18日	ソーセイジのポトフ風	ソーセイジのポトフ風
5月12日	マッシュサラダ	塩分 1.1g	5月19日	干しエビとほうれん草の炒めもの	干しエビとほうれん草の炒めもの
5月13日	筑前煮	エネルギー 174kcal	5月20日	赤魚の塩麹焼き	赤魚の塩麹焼き
5月14日	大豆大根	塩分 1.1g	5月21日	インゲンと若鶏の海苔和え	インゲンと若鶏の海苔和え
5月15日	エネルギー 168kcal	塩分 1.1g	5月22日	豚さんびら	豚さんびら
5月16日	白身魚のかに風あんかけ	エネルギー 181kcal	5月23日	白菜の柚子和え	白菜の柚子和え
5月17日	マッシュサラダ	塩分 1.5g	5月24日	チキンカツ(ソース別発注)	チキンカツ(ソース別発注)
5月18日	筑前煮	エネルギー 247kcal	5月25日	キャベツのコールスローサラダ	キャベツのコールスローサラダ
5月19日	大豆大根	塩分 1.2g	5月26日	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
5月20日	エネルギー 168kcal	塩分 1.2g	5月27日	カレイのチーズ焼き	カレイのチーズ焼き
5月21日	白身魚のかに風あんかけ	エネルギー 273kcal	5月28日	タマゴサラダ	タマゴサラダ
5月22日	マッシュサラダ	塩分 1.2g	5月29日	ホタテと青菜の刻み炒め	ホタテと青菜の刻み炒め
5月23日	筑前煮	エネルギー 273kcal	5月30日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月24日	大豆大根	塩分 1.2g	5月31日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月25日	エネルギー 168kcal	塩分 1.2g	5月1日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月26日	白身魚のかに風あんかけ	エネルギー 273kcal	5月2日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月27日	マッシュサラダ	塩分 1.2g	5月3日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月28日	筑前煮	エネルギー 273kcal	5月4日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月29日	大豆大根	塩分 1.2g	5月5日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月30日	エネルギー 168kcal	塩分 1.2g	5月6日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月31日	白身魚のかに風あんかけ	エネルギー 273kcal	5月7日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物
5月1日	マッシュサラダ	塩分 1.2g	5月8日	大根と竹輪の酢の物	大根と竹輪の酢の物

金		昼食	金		昼食
5月1日	海鮮チリソース炒め	エネルギー 264kcal	5月8日	白身魚の西京焼き	白身魚の西京焼き
5月2日	ネギ入りだし巻き玉子	塩分 1.4g	5月9日	里芋としめじの煮物	里芋としめじの煮物
5月3日	南瓜のいとこ煮(45g)	エネルギー 194kcal	5月10日	はんぺんの玉子とじ	はんぺんの玉子とじ
5月4日	ほうれん草の柚子和え	塩分 2.0g	5月11日	ハムとキャベツのマリネ	ハムとキャベツのマリネ
5月5日	エネルギー 264kcal	塩分 1.4g	5月12日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	野菜ハンバーグの昆布あんかけ
5月6日	白身魚の西京焼き	エネルギー 194kcal	5月13日	さつまいもとレーズンの煮物	さつまいもとレーズンの煮物
5月7日	里芋としめじの煮物	塩分 2.0g	5月14日	穴子と竹輪の柳川風	穴子と竹輪の柳川風
5月8日	はんぺんの玉子とじ	エネルギー 238kcal	5月15日	ほうれん草のベーコン和え	ほうれん草のベーコン和え
5月9日	ハムとキャベツのマリネ	塩分 1.1g	5月16日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月10日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	塩分 1.1g	5月17日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月11日	さつまいもとレーズンの煮物	塩分 1.1g	5月18日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月12日	穴子と竹輪の柳川風	塩分 1.1g	5月19日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月13日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月20日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月14日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月21日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月15日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月22日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月16日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月23日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月17日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月24日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月18日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月25日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月19日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月26日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月20日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月27日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月21日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月28日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月22日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月29日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月23日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月30日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月24日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月31日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月25日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月1日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月26日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月2日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月27日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月3日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月28日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月4日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月29日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月5日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月30日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月6日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月31日	ほうれん草のベーコン和え	塩分 1.1g	5月7日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え
5月1日	エネルギー 238kcal	塩分 1.1g	5月8日	エネルギー 238kcal	ほうれん草のベーコン和え