

5月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
5月1日	ブリのおろし煮 エネルギー 250kcal 塩分 1.6g	男爵和風酢豚 ゴマドレサラダ ホタテと青菜の刻み炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 174kcal 塩分 1.5g	タラのスパイス焼き じゃが芋のクリーム煮 肉詰めピーマンフライ インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 237kcal 塩分 2.4g	和風メンチカツ がんとのかぶら蒸し風 あさりじゃが芋の白ワイン煮 切り昆布としめじの煮もの エネルギー 264kcal 塩分 1.8g	白身魚の西京焼き 男爵ポテトサラダ 四色豆腐 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 224kcal 塩分 2.6g
5月2日	豚しゃぶ ほうれん草の錦和え 山芋とホタテの柚子風味 ミックスピーンズ エネルギー 231kcal 塩分 1.8g	ブリの生姜煮 ジャンボシューマイ 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 289kcal 塩分 1.5g	チリソースミートボール ほうれん草とタコのにんにく和え ソーセージのポトフ風 温野菜サラダ エネルギー 213kcal 塩分 2.6g	カレイの幽庵焼き 厚揚げのオランダ煮 鶏と大根の味噌煮 山芋のガーリック炒め エネルギー 219kcal 塩分 3.0g	豚キムチ炒め 海老じゃが 穴子と竹輪の柳川風 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 185kcal 塩分 2.3g
5月3日	サバのもろみ焼き インゲンとさつま揚げの金平 ピーマン炒め ワカメとカニカマの酢の物 エネルギー 265kcal 塩分 2.1g	豚肉のマヨネーズ炒め 大豆と穴子の甘煮 イカと大根の炒め煮 青菜のナムル エネルギー 205kcal 塩分 1.9g	サバの照焼き 小松菜の胡麻和え 野菜の味噌炒め 中華風春雨サラダ エネルギー 265kcal 塩分 1.5g	豚の生姜焼き ズッキーニとアスパラのソテー イカと野菜の煮物 南蛮きんぴら風 エネルギー 203kcal 塩分 1.9g	サンマのみりん干し焼き エノキ茸の煮浸し 肉野菜炒め ほうれん草の磯辺和え エネルギー 220kcal 塩分 1.6g
5月4日	カレイのムニエル ソースプロバンス風 じゃが芋のシャキシャキサラダ チーズオムレツ 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 178kcal 塩分 2.1g	サバのごま風味焼き 大根の煮物洋風仕立て 南瓜のほっこり煮 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 306kcal 塩分 1.6g	ハンバーグデミグラスソース えのきのおろし和え 野菜のバジル炒め 干しエビと小松菜の中華風 エネルギー 178kcal 塩分 2.3g	穴子の玉子とじ 小松菜の柚子和え ジャガ芋のスパイス蒸し 牛蒡の中華マリネ エネルギー 262kcal 塩分 3.9g	
5月5日	サワラの醤油幽庵焼き 大根の土佐煮 豆腐と春雨の旨煮 蓮根の胡麻和え エネルギー 194kcal 塩分 1.3g	牛すきやき ほうれん草の柚子和え 中華風もやし炒め 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 2.6g	海鮮塩炒め 小松菜の磯辺和え 大根と鶏もも肉の旨煮 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 122kcal 塩分 2.1g	野菜と豚肉のカレー炒め 海老ポテトサラダ チーズオムレツ ほうれん草の白和え エネルギー 224kcal 塩分 2.4g	
5月6日	豚肉のジンギスカン風 里芋のそぼろあんかけ マカロニとサーモンのクリーム煮 ほうれん草と湯葉の煮浸し エネルギー 210kcal 塩分 2.3g	サワラの煮付け 肉詰めいなり 茄子とこんにゃくの煮浸し 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 183kcal 塩分 1.6g	韓国風焼肉炒め 里芋の煮ころがし 炒り豆腐 きんぴらごぼう エネルギー 217kcal 塩分 1.9g	サバの煮付け ひじき入りだし巻き玉子 味噌田楽 インゲンと豚ひき肉炒め エネルギー 266kcal 塩分 2.0g	
5月7日	白身魚のみぞれ煮 きのこのおひたし マーボーナス ふきの二杯酢 エネルギー 184kcal 塩分 2.2g	鶏肉の山賊焼き きのこちくわの和風ソテー カレー風味ソテー ピピンパほうれん草 エネルギー 218kcal 塩分 1.9g	赤魚の塩麹焼き 三色炒め煮 根菜のカボナータ風 ほうれん草のナムル エネルギー 177kcal 塩分 1.8g	炭火焼チキン(醤油ソース) 茄子のサレルノ風 あざりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 162kcal 塩分 1.7g	