

平成27年度 05月献立

月	火	水	木	金	土
				1	2
				白ごはん(ジャー) タラの磯辺揚げ かぼちやの煮物 インゲンのゴマ和え レンコンフライ 新きやべつと豚肉の味噌炒め*	白ごはん(ジャー) すきやき 卵焼き なすの天ぷら グリーンピースの甘煮 人参とちくわの炒め物
				519kcal 蛋白17.0g 脂質16.3g 塩分2.5g	459kcal 蛋白18.7g 脂質13.5g 塩分2.0g
4	5	6	7	8	9
みどりの日	こどもの日	振替休日	白ごはん(ジャー) 豚肉とニラの甘辛炒め ひじき煮 こんにやくの土佐煮 ほうれん草としめじの和え物 コーンの煮物	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鯖のおろしソース キャベツと油揚げの煮物 高野のそぼろ煮 春雨と人参の酢の物 大学芋
			431kcal 蛋白11.1g 脂質11.6g 塩分2.4g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	452kcal 蛋白15.6g 脂質11.5g 塩分1.9g
11	12	13	14	15	16
白ごはん(ジャー) 豚天のゴマ風味 ウインナー ピーマンのソテー ゆで卵と人参のサラダ チンゲン菜の甘辛煮	白ごはん(ジャー) 竹の子と牛肉の炒め物 わかめとえのきの酢の物 白菜の中華風煮 ツナと大根の炒め煮	白ごはん(ジャー) 鶏のシチュー煮 手作りコロッケ <small>マカロニとベーコンのオーロラサラダ</small> 小松菜のバター炒め	白ごはん(ジャー) 揚げだし豆腐のそぼろあん ブロッコリーの塩ゆで なすの揚げ浸し 豚肉と人参としめじの炒め物 インゲンの和え物*	白ごはん(ジャー) 鮭の照り焼き 里芋の天ぷら 人参とコーンの甘煮 麩と小松菜の卵とじ もやしとニラの炒め物	白ごはん(ジャー) 豚肉のケチャップ炒め(アスパラ) 枝豆 ポテトとハムのソテー マカロニサラダ うずらのフライ
449kcal 蛋白11.3g 脂質19.9g 塩分2.1g	329kcal 蛋白12.7g 脂質5.8g 塩分2.7g	513kcal 蛋白19.2g 脂質19.6g 塩分2.1g	421kcal 蛋白10.4g 脂質14.9g 塩分1.9g	369kcal 蛋白13.0g 脂質6.0g 塩分2.2g	502kcal 蛋白14.4g 脂質18.3g 塩分2.9g
18	19	20	21	22	23
白ごはん(ジャー) ハンバーグ オニオンソース フライドポテト ミニトマト 菜の花とコーンの和風サラダ かぼちやのミルク煮	白ごはん(ジャー) さわらの西京焼き さつま揚げと春菊の煮物 ごぼうの天ぷら 高野とグリーンピースの卵とじ 人参のバターソテー	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 八宝菜 人参のナムル さつまいもの天ぷら 厚揚げの炒め煮 ウインナー	白ごはん(ジャー) 鶏マヨ きのこの煮物 ポテトとパプリカのソテー きやべつと塩昆布の和え物	白ごはん(ジャー) 豚肉とカリフラワーのカレー煮 なすの天ぷら 金時豆 レンコンの照り焼き炒め 里芋のみそがらめ
440kcal 蛋白14.5g 脂質12.8g 塩分2.2g	440kcal 蛋白17.2g 脂質13.0g 塩分2.6g	463kcal 蛋白12.3g 脂質13.7g 塩分2.5g	435kcal 蛋白11.2g 脂質15.8g 塩分2.7g	400kcal 蛋白13.6g 脂質13.4g 塩分2.2g	478kcal 蛋白12.1g 脂質17.0g 塩分2.5g
25	26	27	28	29	30
白ごはん(ジャー) 白身魚の南蛮漬け 手作りコロッケ 大根のゴマ和え がんと人参の煮物 インゲンの素揚げ	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉のしょうが焼き 筍とひじきの煮物 さつまいもとグリーンピースのサラダ ブロッコリーのカニあんかけ 人参のグラッセ	白ごはん(ジャー) 鶏肉のバジル焼き 新キャベツと人参のソテー スパゲティケチャップ チンゲン菜とエビの和え物 フライドポテト	白ごはん(ジャー) ミンチカツ ソース ミニトマト 卵焼き クリームがけ 菜の花と油揚げのお浸し 新玉ねぎのおかか和え	白ごはん(ジャー) 白身魚のみそ焼き 大根とえのきの金平 いんげんのオリーブ炒め 筑前煮 キャベツとわかめの酢の物
527kcal 蛋白18.0g 脂質15.6g 塩分2.3g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	463kcal 蛋白11.0g 脂質16.3g 塩分2.0g	423kcal 蛋白15.0g 脂質13.6g 塩分2.9g	469kcal 蛋白16.5g 脂質17.3g 塩分2.5g	345kcal 蛋白13.2g 脂質4.9g 塩分2.6g

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。