

平成28年度 05月献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ キャベツと油揚げの煮物 かぼちゃのミルク煮 切干大根と人参の酢の物 ピーマンとえのきの金平	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 八宝菜(うずら卵なし) アスパラの天ぷら しめじと油揚げの炒め物 ウインナー さつまいもの煮物
512kcal 蛋白11.5g 脂質13.0g 塩分1.9g				427kcal 蛋白16.3g 脂質12.4g 塩分1.8g	449kcal 蛋白16.0g 脂質15.0g 塩分1.9g
9	10	11	12	13	14
白ごはん(ジャー) 牛肉と新じゃがいものトマト煮 なすの味噌煮 人参とツナのサラダ そら豆 ちくわの天ぷら	白ごはん(ジャー) 鶏肉のバジル焼き マカロニのバタークリームソテー 卵焼き スナッパえんどう トマトと新玉ねぎのマリネ	白ごはん(ジャー) 和風ポークソテー 春キャベツと人参の煮物 グリンピースの甘煮 わかめとえのきの酢の物 レンコン南蛮	白ごはん(ジャー) 白身天 トマトソース チンゲン菜とハムのソテー サツマイモのグラッセ 人参のサラダ シーフードスパゲティ	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 照り焼き 黄パプリカのソテー ブロッコリーの塩ゆで 新ポテトとベーコンのマヨサラダ 金時豆	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き ごぼうと人参の金平 厚揚げと椎茸の煮物 春雨とひじきの中華サラダ フライドポテト
459kcal 蛋白14.6g 脂質14.2g 塩分1.9g	462kcal 蛋白19.6g 脂質14.5g 塩分1.7g	386kcal 蛋白12.0g 脂質8.7g 塩分1.7g	413kcal 蛋白12.9g 脂質10.6g 塩分1.8g	385kcal 蛋白9.8g 脂質11.7g 塩分1.9g	436kcal 蛋白13.2g 脂質10.2g 塩分1.5g
16	17	18	19	20	21
カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛肉の中華炒め 大根と椎茸の煮物 五目豆 ブロッコリーオーロラ和え 筍の天ぷら	白ごはん(ジャー) 鶏肉のシチュー煮 菜の花と人参のコンソメ煮 スパゲティガーリックソテー バターコーン 手作りコロケカレー風味	白ごはん(ジャー) トンカツ味噌ソース チンゲン菜と人参の炒め物 新玉ねぎのおかか和え 里芋のそぼろ煮 卵焼き	白ごはん(ジャー) 豚肉の野菜炒め 人参と厚揚げの煮物 こんにやくの田楽 切干大根の煮物 そら豆	白ごはん(ジャー) 鯖のカレー風味焼き 肉じゃが 春キャベとわかめの煮浸し いんげんとカニカマの和え物
455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	472kcal 蛋白11.9g 脂質19.5g 塩分1.8g	502kcal 蛋白17.6g 脂質17.0g 塩分1.8g	416kcal 蛋白17.9g 脂質10.7g 塩分1.7g	367kcal 蛋白14.5g 脂質6.9g 塩分1.9g	436kcal 蛋白15.1g 脂質13.8g 塩分1.8g
23	24	25	26	27	28
白ごはん(ジャー) 牛肉とごぼうの柳川煮 若竹煮 ちくわのゴマ炒め 人参とえのきだけの和え物 大学芋	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 唐揚げ パプリカのバター炒め 新ポテトとウインナーのスープ煮 マカロニと人参のサラダ ミニトマト	白ごはん(ジャー) 酢豚 枝豆塩ゆで 春雨とハムの酢の物 ふかしさつま芋 山菜と大根の煮物	白ごはん(ジャー) 鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 高野煮青のり風味 ほうれん草と人参の和え物 手作りコロケ	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ カリフラワー天 コーンの甘煮 インゲンのゴマ和え チンゲン菜と人参のソテー
402kcal 蛋白15.8g 脂質6.8g 塩分2.0g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	475kcal 蛋白16.5g 脂質17.8g 塩分1.9g	409kcal 蛋白14.3g 脂質7.7g 塩分1.9g	383kcal 蛋白12.8g 脂質8.7g 塩分1.5g	386kcal 蛋白9.9g 脂質9.3g 塩分1.5g
30	31				
白ごはん(ジャー) タンドリーチキン なすのミートソース煮 菜の花と茹で卵のマヨサラダ フライドポテト	白ごはん(ジャー) 甘辛肉団子 糸こんにと人参の金平 グリンピースの煮物 レンコンの磯辺揚げ ほうれん草の卵とじ				
460kcal 蛋白17.3g 脂質17.2g 塩分1.0g	476kcal 蛋白13.5g 脂質13.5g 塩分1.9g				

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。