

平成25年度 05月献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		白おにぎり 白身魚の和風あんかけ ウインナー グリーンピースとしいたけ煮 小松菜の煮物 筍の土佐煮	ハヤシライス りんごジュース	
		472kcal 蛋白13.1g 脂質13.7g 塩分2.4g	468kcal 蛋白12.3g 脂質14.0g 塩分2.5g	
6	7	8	9	10
	白おにぎり 鯖の生姜煮 いんげんの煮物 ミニトマト レンコンの天ぷら 卵焼き 高野のそぼろあんかけ	白おにぎり 鶏のケチャップあんかけ こんにゃくの田楽 なすの煮物 フライドポテト キャベツとカニのサラダ	白おにぎり トンカツ ソース ひじきの煮物 ブロッコリー天 レンコンの金平 人参のゴママヨ和え	わかめごはんおにぎり エビの天ぷら オクラの天ぷら 野菜炒め 揚げ里芋のみたらし風 切干大根の煮物
	453kcal 蛋白12.6g 脂質13.2g 塩分2.5g	460kcal 蛋白13.1g 脂質14.1g 塩分2.3g	472kcal 蛋白12.9g 脂質13.8g 塩分2.5g	463kcal 蛋白13.2g 脂質13.9g 塩分2.5g
13	14	15	16	17
白おにぎり ハンバーグ デミグラスソース ミートスパゲティ レンコンの天ぷら 枝豆 人参の天ぷら	白おにぎり イカフライ タルタルソース コーンの煮物 ちくわの磯辺揚げ 春雨の酢の物 人参とがんもの煮物	白おにぎり 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのミルク煮 レンコンの甘辛煮 高野の煮物 大根とハムのサラダ	白おにぎり 鮭のマヨコーン焼き オクラの天ぷら マカロニソテー 筑前煮 こんにゃくのごま和え	白おにぎり 鶏肉のオレンジソースかけ レンコンの天ぷら 大根のそぼろ煮 彩り野菜の焼きビーフン ブロッコリーとカニのサラダ
443kcal 蛋白11.3g 脂質12.9g 塩分2.5g	452kcal 蛋白12.0g 脂質13.0g 塩分2.5g	438kcal 蛋白11.9g 脂質12.3g 塩分2.5g	438kcal 蛋白12.3g 脂質13.3g 塩分2.5g	458kcal 蛋白13.0g 脂質13.8g 塩分2.4g
20	21	22	23	24
わかめごはんおにぎり 白身魚のフライ ケチャップ さつまいもの天ぷら ひじきの煮物 枝豆とコーンの塩ゆで 筍の煮物	白おにぎり 酢豚 いんげんの天ぷら マカロニオーロラサラダ 大根の田楽 かぼちゃの天ぷら	白おにぎり 唐揚げ コーンといんげんのオイスター炒め なすの生姜醤油 卵焼き スパゲティツナサラダ	白おにぎり 焼き肉 ブロッコリー天 枝豆 ちくわの天ぷら 切干大根のハムマヨ	カレーライス りんごジュース
461kcal 蛋白12.5g 脂質13.3g 塩分2.5g	470kcal 蛋白12.3g 脂質13.9g 塩分2.6g	458kcal 蛋白13.2g 脂質14.0g 塩分2.5g	441kcal 蛋白12.6g 脂質13.0g 塩分2.5g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
27	28	29	30	31
わかめごはんおにぎり 鶏肉の照り焼き かぼちゃのグラッセ 五目豆 卵焼き 枝豆サラダ	白おにぎり 豚肉の柳川風 イタリアンスパゲティ ウインナー こんにゃくの金平 ひじきとツナのマヨサラダ	白おにぎり さけの塩焼き さつまいもの天ぷら 筑前煮 レンコンの金平 白花豆のグラッセ	白おにぎり イタリアンハンバーグ コーンサラダ フライドポテト 糸こんにゃくのツナ炒め 揚げ人参 ピーマンのおかか煮	白おにぎり 豚天の中華あんかけ ミニトマト 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ 山菜の煮物
445kcal 蛋白12.8g 脂質13.1g 塩分2.5g	453kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.4g	456kcal 蛋白12.6g 脂質13.3g 塩分2.4g	448kcal 蛋白12.5g 脂質13.3g 塩分2.4g	453kcal 蛋白12.8g 脂質13.6g 塩分2.4g

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。