

青少年様 献立表 5月 (朝食)

			5月1日(水) 野菜豆腐ハンバーグ シルバーサラダ 味のり たこ八 味の花 フルーツ E 238kcal P 10.9g F 7.3g C 31.4g Na 3.1g	5月2日(木) 大根のそぼろあん 人参とベーコンの玉子炒め のり佃煮 金平ごぼう ポテトサラダ フルーツ E 217kcal P 7.6g F 9.2g C 25.8g Na 2.6g	5月3日(金) すき煮 中華春雨 花型さつま揚げ 三色豆 フルーツ E 234kcal P 7.9g F 8.3g C 35.1g Na 2.8g	5月4日(土) 甘辛肉団子 なすの肉味噌かけ のり佃煮 インゲンの炒め物 がんも煮 フルーツ E 329kcal P 13.3g F 15.4g C 33.9g Na 4g
5月5日(日) チキンの香草パン粉焼き フレンチサラダ 人参ポロリタン オムレツ 釜炊き生姜 フルーツ E 238kcal P 11.1g F 9.6g C 26g Na 2.6g	5月6日(月) 野菜炒め 煮物 のり佃煮 さつま芋サラダ ミニ焼売 フルーツ E 214kcal P 5.6g F 9.7g C 27g Na 2.2g	5月7日(火) ハムステーキ 大根サラダ 味のり 青菜のおかか和え 金時豆 フルーツ E 224kcal P 6.7g F 13.6g C 19.3g Na 1.3g	5月8日(水) 鶏じゃが なすの肉味噌炒め 味のり 生姜天 ピピンハ山菜 フルーツ E 283kcal P 8.2g F 15.2g C 28.7g Na 1.7g	5月9日(木) スクランブルエッグ ひじきの白和え 味のり 菜の花のごま油炒め うぐいす豆 フルーツ E 219kcal P 10.8g F 9g C 25.5g Na 1.4g	5月10日(金) 田舎煮 チャプチェ のり佃煮 青梗菜のソテー えび入り団子 フルーツ E 211kcal P 10.1g F 6.7g C 28g Na 2.5g	5月11日(土) ジャーマンポテト 煮物 味のり たこ八 味山菜 フルーツ E 171kcal P 7.1g F 4.1g C 28.3g Na 2.2g
5月12日(日) オムレツ オーロラソース フレンチサラダ コーンソテー 三色豆 たまねぎ棒 フルーツ E 279kcal P 9.6g F 10.7g C 36.1g Na 2.3g	5月13日(月) 筑前煮 イタリアンサラダ 味のり 蒟蒻のピリ辛炒め おかずぜんまい フルーツ E 174kcal P 6.6g F 7.8g C 21.4g Na 1.8g	5月14日(火) 鶏肉の野菜炒め 南瓜サラダ のり佃煮 オムレツ 中華うり フルーツ E 224kcal P 8.7g F 9.2g C 25.7g Na 2.2g	5月15日(水) 大根のそぼろあん チャプチェ 味のり 菜の花の辛子和え ミニ焼売 フルーツ E 171kcal P 7g F 4.9g C 24.4g Na 1.8g	5月16日(木) ハムステーキ 切干大根煮 のり佃煮 ポテトサラダ 三色豆 フルーツ E 269kcal P 7.6g F 13.5g C 30.2g Na 2.1g	5月17日(金) 豚肉の照焼き 豚肉と大根の煮物 味のり オムレツ ポテトサラダ フルーツ E 199kcal P 12.2g F 7.8g C 19g Na 1.6g	5月18日(土) オムレツ オーロラソース なすの肉味噌かけ のり佃煮 がんも煮 金平ごぼう フルーツ E 312kcal P 9.2g F 14.2g C 35.4g Na 2.9g
5月19日(日) ジャーマンポテト ひじきサラダ ツナソテー 甘辛肉団子 金時豆 フルーツ E 267kcal P 9.4g F 10.1g C 37.2g Na 2.7g	5月20日(月) すき煮 フレンチサラダ のり佃煮 人参ポロリタン えび入り団子 フルーツ E 252kcal P 9.1g F 11.1g C 32.2g Na 3.7g	5月21日(火) 鶏じゃが ひじきの白和え 味のり 真砂炒め うぐいす豆 フルーツ E 263kcal P 7.8g F 11.9g C 32.4g Na 0.7g	5月22日(水) 豆腐ステーキ マカロニサラダ のり佃煮 甘辛肉団子 味山菜 フルーツ E 291kcal P 9.6g F 14g C 32g Na 3.3g	5月23日(木) 甘辛肉団子 肉じゃが 味のり コーンソテー 梅かつおザーサイ フルーツ E 295kcal P 12.4g F 11.1g C 36.8g Na 3.9g	5月24日(金) 豚肉の味噌炒め 厚揚げのそぼろ煮 のり佃煮 鶏と大根のなめたけ和え コーン焼売 フルーツ E 259kcal P 13.7g F 12.5g C 22.3g Na 2.4g	5月25日(土) 厚揚げきのこソース 菜の花の白和え 味のり 青菜のおかか和え 金時豆 フルーツ E 174kcal P 6.8g F 5.6g C 26.2g Na 1.8g
5月26日(日) スクランブルエッグ 白菜のイタリアンサラダ ウインナーソーセージ 金平ごぼう 玉ねぎボール フルーツ E 251kcal P 11.6g F 12.1g C 24.5g Na 2.1g	5月27日(月) 筑前煮 キャベツのカニカマサラダ 味のり ツナソテー 甘辛肉団子 フルーツ E 289kcal P 10.6g F 16.7g C 26g Na 1.9g	5月28日(火) チキンの香草パン粉焼き ハムと小柱のサラダ のり佃煮 たこ八 おかずぜんまい フルーツ E 238kcal P 12.7g F 10.5g C 22.6g Na 2.7g	5月29日(水) 豆腐ハンバーグ ビーフン 味のり フレンチサラダ うぐいす豆 フルーツ E 273kcal P 10.2g F 11.8g C 32.2g Na 2.2g	5月30日(木) オムレツ ミートソース 南瓜サラダ のり佃煮 白菜の胡麻和え えび入り団子 フルーツ E 283kcal P 10.6g F 8.8g C 39.3g Na 2.6g	5月31日(金) 大根のそぼろあん イタリアンサラダ 味のり たまねぎ棒 うぐいす豆 フルーツ E 203kcal P 6.6g F 6.7g C 29.7g Na 1.9g	

(備考)

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

青少年様 献立表 5月 (昼食)

			5月1日(水) ホッケの塩焼き/野菜コロッケ ひじきの五目煮 小松菜のソテー オムレツ 木耳きんぴら 大学芋 E 285kcal P 10.7g F 11.2g C 36.3g Na 3.7g	5月2日(木) ロースどんかつ ボンゴレスパゲティ ビビンバ山菜 甘辛バーグ 梅かつおザーサイ 金時豆 E 319kcal P 13.8g F 13.1g C 35.7g Na 2.1g	5月3日(金) 八宝菜 あさりと大根の時雨煮 チンゲン菜の白胡椒炒め 竹輪の天ぷら 味の花 釜炊き生姜 E 218kcal P 8.2g F 9.7g C 23.5g Na 3.3g	5月4日(土) 天津三種盛り 中華春雨 白菜のナムル クワイの中華炒め ひじき煮 中華うり E 308kcal P 7g F 14.3g C 38.2g Na 3g
5月5日(日) 豚肉の生姜焼き 春巻き チンゲン菜の韓国ナムル風サラダ 甘辛肉団子 なめ茸 三色豆 E 402kcal P 14.5g F 24.5g C 32.6g Na 3.1g	5月6日(月) いか天 油淋ソース キャベツとハムのパスタ ピリ辛ツキコン 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 フランク E 357kcal P 14.2g F 17.7g C 34.6g Na 3.3g	5月7日(火) 肉焼売の野菜あん 中華春雨 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル 味の花 E 321kcal P 11.1g F 10.9g C 43.7g Na 4.1g	5月8日(水) 大判厚切りハムカツ ツイストマカロニサラダ 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり 金平ごぼう E 363kcal P 11.8g F 18.4g C 37.8g Na 3.1g	5月9日(木) ハンバーグ おろしソース かき揚げ 合鴨のマリネ 生姜天 味の花 ポテトサラダ E 438kcal P 15.3g F 25.2g C 35.9g Na 3.3g	5月10日(金) イカの中華炒め 蓮根金平 がんも煮 ミニ焼売 若芽の酢の物 ビビンバ山菜 E 255kcal P 10.4g F 9.2g C 33.6g Na 2.9g	5月11日(土) ざわらのチリソース マカロニサラダ 菜の花のオイスター炒め 平焼き 梅かつおザーサイ 水餃子 E 378kcal P 15g F 21.8g C 30g Na 2.5g
5月12日(日) 豆腐ステーキ ごぼうサラダ 小松菜のピーナッツ和え ミニ焼売 人参のしりしり かぼちゃ煮 E 297kcal P 8.7g F 13.9g C 34.4g Na 3.4g	5月13日(月) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ 小松菜の炒め物 ミートボール 木耳きんぴら 梅かつおザーサイ E 235kcal P 8.2g F 10.2g C 27.2g Na 2.8g	5月14日(火) 白身魚フライ 竹の子の味噌炒め 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの 金時豆 E 319kcal P 15.4g F 12.4g C 38g Na 2.6g	5月15日(水) 肉団子の酢豚風/オムレツ ペペロンチーノ さつま芋サラダ ウイナーソーセージ 若芽のナムル 味山菜 E 295kcal P 11.6g F 12.9g C 33.1g Na 3.6g	5月16日(木) 牛肉コロッケ 田舎煮 つきこんの味噌炒め フランク おかずぜんまい コーン焼売 E 292kcal P 7.1g F 11.7g C 38.8g Na 3g	5月17日(金) 豆腐ハンバーグ 中華野菜あん 竹の子の味噌炒め 大根サラダ 水餃子 味の花 野菜春巻き E 307kcal P 11.5g F 13.2g C 35.5g Na 3.8g	5月18日(土) ますの塩焼き かき揚げ 煮物 焼売 筍の炒め物 えび入り団子 E 385kcal P 18.6g F 19.5g C 33.2g Na 3.3g
5月19日(日) 鱈竜田 五目煮 きゅうりとカニカマの梅和え オムレツ 南瓜サラダ たまねぎ棒 E 372kcal P 13g F 20.8g C 31.7g Na 3.5g	5月20日(月) 豚肉と茄子の味噌炒め/春巻き 焼きビーフン 柚子香るコールスロー 揚げ焼売 三色豆 ミートボール E 383kcal P 12.2g F 18.7g C 42.1g Na 2.5g	5月21日(火) 鱈の塩焼き 中華サラダ 金平ごぼう 竹輪天 人参のしりしり 大学芋 E 405kcal P 13.8g F 20.8g C 40.1g Na 2.9g	5月22日(水) 鶏唐揚げ/オムレツ 田舎煮 青菜の炒め物 タコさんウイナー 木耳きんぴら コーン焼売 E 331kcal P 16.8g F 18.4g C 24.4g Na 2.8g	5月23日(木) オムレツ ミートソース キャベツサラダ 青梗菜のコンソメソテー 野菜コロッケ 若芽の酢の物 釜炊き生姜 E 286kcal P 9g F 11.5g C 37.1g Na 3g	5月24日(金) チキン南蛮 高菜スパゲティ 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮 塩麹金平 E 325kcal P 14.4g F 13.4g C 35.7g Na 3.7g	5月25日(土) えびカツ ペペロンチーノ 大豆煮 ウイナー 中華うり 花さつま E 356kcal P 17.8g F 15g C 37.6g Na 2.9g
5月26日(日) えびカツ チャブチエ 生姜天 ポテトサラダ 味の花 フルーツ E 332kcal P 9.4g F 16.3g C 36.2g Na 2.5g	5月27日(月) 酢豚/カレーロール チャブチエ 若芽のナムル 焼売 きくらげの佃煮 中華うり E 317kcal P 10.4g F 14.8g C 37.2g Na 3.5g	5月28日(火) ベーコンクリームフライ 中華春雨 切干大根煮 ミートボール なめたけ オムレツ E 424kcal P 11.3g F 25.9g C 37.8g Na 3.1g	5月29日(水) 回鍋肉/野菜春巻き 蓮根金平 青梗菜の炒め物 オムレツ なめたけ ビビンバ山菜 E 217kcal P 7.1g F 7.1g C 31.5g Na 2.9g	5月30日(木) かつ煮 山菜パゲティ 若芽の酢の物 花型さつま 炊き合わせ 梅かつおザーサイ E 310kcal P 14.4g F 11.2g C 37.6g Na 3.6g	5月31日(金) 絹厚揚げの麻婆ソース/春巻き 焼きビーフン 人参のしりしり コーン焼売 白菜のごま油炒め さつま芋サラダ E 265kcal P 6g F 12.1g C 32g Na 2.7g	

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

青少年様 献立表 5月 (夕食)

			5月1日(水) ホックの塩焼き/野菜コロック ひじきの五目煮 小松菜のソテー オムレツ 木耳きんぴら 大学芋 E 285kcal P 10.7g F 11.2g C 36.3g Na 3.7g	5月2日(木) ロースどんかつ ボンゴレスバゲティ ビビンバ山菜 甘辛バーグ 梅かつおザーサイ 金時豆 E 319kcal P 13.8g F 13.1g C 35.7g Na 2.1g	5月3日(金) 八宝菜 あさりと大根の時雨煮 チンゲン菜の白胡椒炒め 竹輪の天ぷら 味の花 釜炊き生姜 E 218kcal P 8.2g F 9.7g C 23.5g Na 3.3g	5月4日(土) 天津三種盛り 中華春雨 白菜のナムル クワイの中華炒め ひじき煮 中華うり E 308kcal P 7g F 14.3g C 38.2g Na 3g
5月5日(日) 豚肉の生姜焼き 春巻き チンゲン菜の韓国ナムル風サラダ 甘辛肉団子 なめ茸 三色豆 E 402kcal P 14.5g F 24.5g C 32.6g Na 3.1g	5月6日(月) いか天 油淋ソース キャベツとハムの Pasta ピリ辛ツキコン 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 フランク E 357kcal P 14.2g F 17.7g C 34.6g Na 3.3g	5月7日(火) 肉焼売の野菜あん 中華春雨 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル 味の花 E 321kcal P 11.1g F 10.9g C 43.7g Na 4.1g	5月8日(水) 大判厚切りハムカツ ツイストマカロニサラダ 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり 金平ごぼう E 363kcal P 11.8g F 18.4g C 37.8g Na 3.1g	5月9日(木) ハンバーグ おろしソース かき揚げ 合鴨のマリネ 生姜天 味の花 ポテトサラダ E 438kcal P 15.3g F 25.2g C 35.9g Na 3.3g	5月10日(金) イカの中華炒め 蓮根金平 がんも煮 ミニ焼売 若芽の酢の物 ビビンバ山菜 E 255kcal P 10.4g F 9.2g C 33.6g Na 2.9g	5月11日(土) ざわらのチリソース マカロニサラダ 菜の花のオイスター炒め 平焼き 梅かつおザーサイ 水餃子 E 378kcal P 15g F 21.8g C 30g Na 2.5g
5月12日(日) 豆腐ステーキ ごぼうサラダ 小松菜のピーナッツ和え ミニ焼売 人参のしりしり かぼちゃ煮 E 297kcal P 8.7g F 13.9g C 34.4g Na 3.4g	5月13日(月) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ 小松菜の炒め物 ミートボール 木耳きんぴら 梅かつおザーサイ E 235kcal P 8.2g F 10.2g C 27.2g Na 2.8g	5月14日(火) 白身魚フライ 竹の子の味噌炒め 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの 金時豆 E 319kcal P 15.4g F 12.4g C 38g Na 2.6g	5月15日(水) 肉団子の酢豚風/オムレツ ペペロンチーノ さつま芋サラダ ウイナーソーセージ 若芽のナムル 味山菜 E 295kcal P 11.6g F 12.9g C 33.1g Na 3.6g	5月16日(木) 牛肉コロック 田舎煮 つきこんの味噌炒め フランク おかずぜんまい コーン焼売 E 292kcal P 7.1g F 11.7g C 38.8g Na 3g	5月17日(金) 豆腐ハンバーグ 中華野菜あん 竹の子の味噌炒め 大根サラダ 水餃子 味の花 野菜春巻き E 307kcal P 11.5g F 13.2g C 35.5g Na 3.8g	5月18日(土) ますの塩焼き かき揚げ 煮物 焼売 筍の炒め物 えび入り団子 E 385kcal P 18.6g F 19.5g C 33.2g Na 3.3g
5月19日(日) 鱈竜田 五目煮 きゅうりとカニカマの梅和え オムレツ 南瓜サラダ たまねぎ棒 E 372kcal P 13g F 20.8g C 31.7g Na 3.5g	5月20日(月) 豚肉と茄子の味噌炒め/春巻き 焼きビーフン 柚子香るコールスロー 揚げ焼売 三色豆 ミートボール E 383kcal P 12.2g F 18.7g C 42.1g Na 2.5g	5月21日(火) 鱈の塩焼き 中華サラダ 金平ごぼう 竹輪天 人参のしりしり 大学芋 E 405kcal P 13.8g F 20.8g C 40.1g Na 2.9g	5月22日(水) 鶏唐揚げ/オムレツ 田舎煮 青菜の炒め物 タコさんウイナー 木耳きんぴら コーン焼売 E 331kcal P 16.8g F 18.4g C 24.4g Na 2.8g	5月23日(木) オムレツ ミートソース キャベツサラダ 青梗菜のコンソメソテー 野菜コロック 若芽の酢の物 釜炊き生姜 E 286kcal P 9g F 11.5g C 37.1g Na 3g	5月24日(金) チキン南蛮 高菜スバゲティ 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮 塩麹金平 E 325kcal P 14.4g F 13.4g C 35.7g Na 3.7g	5月25日(土) えびカツ ペペロンチーノ 大豆煮 ウイナー 中華うり 花さつま E 356kcal P 17.8g F 15g C 37.6g Na 2.9g
5月26日(日) えびカツ チャブチエ 生姜天 ポテトサラダ 味の花 フルーツ E 332kcal P 9.4g F 16.3g C 36.2g Na 2.5g	5月27日(月) 酢豚/カレーロール チャブチエ 若芽のナムル 焼売 きくらげの佃煮 中華うり E 317kcal P 10.4g F 14.8g C 37.2g Na 3.5g	5月28日(火) ベーコンクリームフライ 中華春雨 切干大根煮 ミートボール つきこん金平 オムレツ E 424kcal P 11.3g F 25.9g C 37.8g Na 3.1g	5月29日(水) 回鍋肉/野菜春巻き 蓮根金平 青梗菜の炒め物 オムレツ なめたけ ビビンバ山菜 E 217kcal P 7.1g F 7.1g C 31.5g Na 2.9g	5月30日(木) かつ煮 山菜バゲティ 若芽の酢の物 花型さつま 炊き合わせ 梅かつおザーサイ E 310kcal P 14.4g F 11.2g C 37.6g Na 3.6g	5月31日(金) 絹厚揚げの麻婆ソース/春巻き 焼きビーフン 人参のしりしり コーン焼売 白菜のごま油炒め さつま芋サラダ E 265kcal P 6g F 12.1g C 32g Na 2.7g	

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。