

献立表 5月 朝食

				5月1日(木) 大根のそぼろあん 玉ねぎとベーコンの玉子炒め のり佃煮 大豆煮 焼売 フルーツ E 210kcal P 10.9g F 7.8g C 24.9g Na 2.7g	5月2日(金) 肉じゃが 中華春雨 味のり たまねぎ棒 ほうれん草平焼き フルーツ E 269kcal P 8.5g F 9.8g C 37g Na 2.3g	5月3日(土) 鶏肉の野菜炒め なすの肉味噌かけ のり佃煮 がんも煮 インゲンの炒め物 フルーツ E 227kcal P 8.5g F 11.6g C 20.9g Na 2.3g
5月4日(日) ハムステーキ マカロニサラダ ツナソテー たまねぎ棒 おかずぜんまい フルーツ E 305kcal P 8.5g F 17g C 28.9g Na 2.6g	5月5日(月) ジャーマンポテト 煮物 のり佃煮 蒟蒻のピリ辛炒め 焼売 フルーツ E 192kcal P 7.3g F 4.7g C 32.4g Na 2.6g	5月6日(火) スクランブルエッグ なすのミートソースかけ 味のり 青菜のおかか和え うぐいす豆 フルーツ E 235kcal P 9g F 12.9g C 21.9g Na 1.1g	5月7日(水) 鶏じゃが 山菜マカロニ のり佃煮 生姜天 なめ茸 フルーツ E 239kcal P 7.9g F 9.5g C 30g Na 1.5g	5月8日(木) ハムステーキ きのこの玉子炒め 小松菜ごま油ソテー 味のり 三色豆 フルーツ E 229kcal P 9g F 12.8g C 20.7g Na 1.7g	5月9日(金) てりやきハンバーグ ペペロンチーノ のり佃煮 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ フルーツ E 215kcal P 7.3g F 9.5g C 25.2g Na 2.2g	5月10日(土) 筑前煮 イタリアンサラダ 味のり たこハ ウインナー フルーツ E 203kcal P 9.6g F 9.9g C 19.6g Na 1.8g
5月11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 塩麹金平 味の花 フルーツ E 248kcal P 7.2g F 11.8g C 27.4g Na 2.3g	5月12日(月) 豚肉の野菜炒め 煮物 味のり 人参のしりしり ウインナーソーセージ フルーツ E 189kcal P 7.8g F 10.8g C 16.9g Na 1.8g	5月13日(火) 豆腐ステーキ 南瓜サラダ のり佃煮 オムレツ 三色豆 フルーツ E 271kcal P 7.7g F 12g C 32.7g Na 2.1g	5月14日(水) 大根のそぼろあん チャプチェ 味のり ミニハンバーグ 炒り玉子 フルーツ E 182kcal P 7.5g F 5.6g C 24.7g Na 2g	5月15日(木) オムレツ オーロラソース 切干大根煮 のり佃煮 ポテトサラダ 金時豆 フルーツ E 282kcal P 7.6g F 11.6g C 36.1g Na 1.9g	5月16日(金) 鰯の照焼き マカロニサラダ 味のり 青菜の煮浸し ほうれん草焼売 フルーツ E 224kcal P 11.9g F 10.2g C 19.8g Na 1.1g	5月17日(土) ハムステーキ なすの肉味噌かけ のり佃煮 がんも煮 ぶち海老入り水餃子 フルーツ E 311kcal P 10.1g F 17.9g C 26.3g Na 2.6g
5月18日(日) ジャーマンポテト ひじきサラダ ピーンストマト ウインナー 味山菜 フルーツ E 218kcal P 7.9g F 10.1g C 26.5g Na 2.4g	5月19日(月) すき煮 フレンチサラダ のり佃煮 人参のしりしり 三色豆 フルーツ E 234kcal P 8.4g F 10.3g C 30.3g Na 3g	5月20日(火) 豆腐ステーキ マカロニサラダ 味のり 甘辛肉団子 釜炊き生姜 フルーツ E 302kcal P 8.5g F 14.4g C 33.9g Na 2.6g	5月21日(水) 鶏じゃが キャベツのカニカマサラダ のり佃煮 大豆煮 さつまあげ フルーツ E 303kcal P 10.6g F 13.5g C 35.9g Na 2.4g	5月22日(木) ハムステーキ 塩昆布とツナの Pasta 味のり コーンソテー 梅かつおザーサイ フルーツ E 226kcal P 7.9g F 11.8g C 22.1g Na 2.2g	5月23日(金) 豚肉の味噌炒め 南瓜のいとこ煮 のり佃煮 蒸し鶏と大根のなめだけ和え 玉ねぎボール フルーツ E 226kcal P 8.8g F 8.1g C 30.4g Na 2.6g	5月24日(土) 厚揚げのそぼろあん 白菜のイタリアンサラダ 味のり たこハ 金時豆 フルーツ E 210kcal P 7.3g F 9g C 24.4g Na 1.7g
5月25日(日) スクランブルエッグ シルバーサラダ 甘辛肉団子 かぼちゃ煮 人参のしりしり フルーツ E 247kcal P 11.3g F 10.4g C 28g Na 2.1g	5月26日(月) チキンの香草パン粉焼き/ハムステーキ キャベツのカニカマサラダ 味のり きのこソテー ウインナーソーセージ フルーツ E 258kcal P 11.7g F 14.2g C 20.9g Na 2.2g	5月27日(火) 豆腐ハンバーグ ハムサラダ のり佃煮 青菜のおかか和え なめ茸 フルーツ E 262kcal P 10.2g F 12.8g C 27.1g Na 2.9g	5月28日(水) 筑前煮 高菜スバゲティ 味のり フレンチサラダ 中華うり フルーツ E 188kcal P 8.2g F 7.2g C 23.7g Na 1.9g	5月29日(木) 豚肉とごぼうの甘辛炒め 南瓜サラダ のり佃煮 小松菜の胡麻和え うぐいす豆 フルーツ E 259kcal P 6.7g F 11.8g C 32.3g Na 1.5g	5月30日(金) 大根のそぼろあん イタリアンサラダ 味のり ミニハンバーグ 三色豆 フルーツ E 198kcal P 7.6g F 7.3g C 26.3g Na 1.5g	5月31日(土) ツナポテト なすの肉味噌かけ のり佃煮 オムレツ ウインナーソーセージ フルーツ E 235kcal P 8.7g F 10.2g C 26.8g Na 2.1g

《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。

献立表 5月 昼食

				5月1日(木) 甘辛唐揚げ 田舎煮 青菜の炒め物 四角型オムレツ 若芽の酢の物 ポテトサラダ E 353kcal P 13.8g F 13.7g C 43.5g Na 3.5g	5月2日(金) イカ野菜メンチ キャベツサラダ 大豆の煮物 ミートボール 蒟蒻のピリ辛炒め わさび漬 E 353kcal P 13.6g F 14.2g C 45.1g Na 3.3g	5月3日(土) ミートオムレツ 焼きビーフン 小松菜のコンソメソテー 野菜コロッケ しそ昆布 クワイの中華炒め E 230kcal P 7.2g F 9g C 29.3g Na 2.5g
5月4日(日) ハンバーグ 和風さのこあん もちぶち水餃子／青菜の塩胡椒炒め 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 ビビンバ山菜 味の花 E 312kcal P 13.8g F 14.2g C 32.3g Na 3.6g	5月5日(月) 鯖の塩焼き 中華サラダ 金平ごぼう 竹輪天 三色豆 絹厚揚げ煮 E 340kcal P 16.8g F 14.8g C 39g Na 3g	5月6日(火) えびカツ ペペロンチーノ 大豆煮 ウインナー 釜炊き生姜 白菜の塩昆布和え E 295kcal P 13.1g F 11.4g C 35.4g Na 2.8g	5月7日(水) 酢豚／カレーボール チャプチェ 若芽のナムル ミニ揚げ焼売 梅かつおザーサイ さつま芋サラダ E 335kcal P 7.5g F 16.8g C 38.9g Na 2.9g	5月8日(木) カンパライ ひじきの煮物 竹輪煮 甘辛肉団子 中華うり 粗びきフランク E 353kcal P 14.2g F 13.9g C 42g Na 3.7g	5月9日(金) チキン南蛮 タルタルソース 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 348kcal P 14.6g F 16g C 35.6g Na 3.6g	5月10日(土) カニグリーンミーコロッケ 中華春雨 切干大根煮 ミニハンバーグ つきこん金平 うぐいす豆 E 355kcal P 8.4g F 15g C 47.4g Na 2.4g
5月11日(日) 八宝菜 青菜の炒め物／揚げぎょうざ ポテトサラダ さつまあげ 人参のしりしり 中華うり E 206kcal P 8.7g F 11.8g C 21.5g Na 3.2g	5月12日(月) 桜肉ステーキ／白身魚の香草フライ 田舎煮 炒り卵 ウインナー ビーンストマト 野菜ジュース E 509kcal P 16.4g F 27.9g C 47.6g Na 3.8g	5月13日(火) 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 焼売 白菜のごま油炒め ポテトサラダ E 255kcal P 6.9g F 12.6g C 29.2g Na 2.6g	5月14日(水) ますの塩焼き かき揚げ 青菜のソテー 四角型オムレツ 煮物 だこ八 E 290kcal P 14.1g F 15g C 25.8g Na 2.3g	5月15日(木) 和風豆腐包み焼き／焼き／竹輪天 中華春雨 白菜のナムル 茄子の生姜醤油 チンゲン菜の炒め物 昆布豆 E 275kcal P 13.7g F 11.6g C 29.8g Na 2.6g	5月16日(金) ひれかつ ボンゴレスバゲティ 和風ひじきサラダ ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ わかめ入り丸揚げ E 290kcal P 14.2g F 13.6g C 28.2g Na 2.6g	5月17日(土) トマトゴーシュ／カレーコロッケ ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー ほうれん草焼売 三色豆 さつま芋のレモンあん E 403kcal P 8.3g F 19.8g C 48.7g Na 1.7g
5月18日(日) 回鍋肉／野菜春巻き 大根サラダ チンゲン菜の白胡麻炒め 焼売 オムレツ 釜炊き生姜 E 251kcal P 8.6g F 10.3g C 31.9g Na 2.9g	5月19日(月) ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ バターコーンソテー 生姜天 ピーマン天ぷら 味の花 E 322kcal P 11.4g F 16.1g C 33g Na 3.3g	5月20日(火) 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 大学芋 E 402kcal P 11.4g F 21.5g C 41.4g Na 2.6g	5月21日(水) 肉焼売の野菜あん 中華サラダ 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル うぐいす豆 E 348kcal P 8.2g F 11.6g C 53.3g Na 3.3g	5月22日(木) いか天 油淋ソース キャベツとハムのバスタ ピリ辛ツキコン 水餃子 ひじき煮 ポテトサラダ E 315kcal P 9.2g F 14.7g C 36.9g Na 2.9g	5月23日(金) 白身魚フライ タルタルソース コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの ビビンバ山菜 E 441kcal P 17.3g F 21.6g C 45.5g Na 3.6g	5月24日(土) 肉団子の酢豚風／オムレツ ペペロンチーノ 切干大根のナムル ウインナーソーセージ しそ昆布 枝豆天 E 275kcal P 12.8g F 8.7g C 36.6g Na 4.1g
5月25日(日) 豆腐ハンバーグ 生姜あん マカロニサラダ がんも煮 金時豆 ぶち海老入り水餃子 わさび漬 E 395kcal P 15.4g F 17.9g C 42.4g Na 3.2g	5月26日(月) ごうついメンチカツ 塩昆布とツナのバスタ 青菜のソテー 平焼き 煮物 かぼちゃ煮 E 370kcal P 14.1g F 17.8g C 37.8g Na 2.5g	5月27日(火) さわらのチリソース 焼きビーフン 小松菜の塩胡椒炒め ミニハンバーグ 梅かつおザーサイ こぶき芋 E 307kcal P 12.2g F 16.1g C 28g Na 2.7g	5月28日(水) 牛肉コロッケ 炊き合わせ 切干大根の胡麻マヨサラダ フラワーオムレツ つきこんの味噌炒め フランク E 433kcal P 12.9g F 20g C 51.8g Na 3.4g	5月29日(木) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ チンゲン菜ソテー 甘辛肉団子 若芽のナムル なめだけ E 228kcal P 8.3g F 9g C 28.3g Na 2.9g	5月30日(金) かつ煮 山菜が げティ 野菜マリネ 花型さつま がんも煮 金時豆 E 343kcal P 13.9g F 12.7g C 42.7g Na 2.5g	5月31日(土) 海老フライ／ハムマヨフライ チャプチェ 南瓜サラダ ハートポテト 人参ポリタン 中華うり E 311kcal P 6.9g F 15.5g C 36.6g Na 2.9g

〈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。

献立表 5月 夕食

				5月1日(木) ますの塩焼き かき揚げ 小松菜のソテー たこ八 煮物 えび入り団子 E 323kcal P 16.1g F 15.4g C 31g Na 2.6g	5月2日(金) 回鍋肉ノ野菜春巻き 大根サラダ チンゲン菜の白胡麻炒め 生姜揚げ餃子 煮物 金時豆 E 268kcal P 7.6g F 9.7g C 38.4g Na 2.3g	5月3日(土) ひれかつ ボンゴレスパゲティ 和風ひじきサラダ ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ 大学芋 E 316kcal P 12.6g F 14.1g C 35.5g Na 2.4g
5月4日(日) 厚揚げのすき煮 春巻き 青梗菜のナムル うぐいす豆 ポテトサラダ 味山菜 E 300kcal P 7.7g F 17.2g C 34.5g Na 2.3g	5月5日(月) 和風豆腐包み焼きバーグノ花天 中華春雨 白菜のナムル 茄子の生姜醤油 チンゲン菜の炒め物 さつまあげ E 256kcal P 12.9g F 9.1g C 31.1g Na 3.2g	5月6日(火) 回鍋肉ノ野菜春巻き 大根サラダ チンゲン菜の白胡麻炒め 生姜揚げ餃子 煮物 中華うり E 232kcal P 6g F 9.1g C 32.4g Na 2.7g	5月7日(水) ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ バターコーンソテー ピーマン天ぷら 味の花 釜炊き生姜 E 322kcal P 10.7g F 15.7g C 34.5g Na 3.5g	5月8日(木) イカの中華炒めノ野菜春巻き マカロニサラダ がんも煮 もちぶち水餃子 若芽の酢の物 ビビンバ山菜 E 309kcal P 11.6g F 15.3g C 31.4g Na 2.8g	5月9日(金) さわらのチリソース 焼きビーフン こぶき芋 ミニハンバーグ 梅かつおザーサイ なめ茸 E 303kcal P 12g F 15.8g C 27.6g Na 2.6g	5月10日(土) 肉焼売の野菜あん コーンたっぷり揚げ うぐいす豆 ミニ春巻き 若芽のナムル わさび漬 E 325kcal P 8.7g F 11g C 47.9g Na 3.2g
5月11日(日) ハムマヨフライミニハンバーグ 切干大根のそぼろ炒め 小松菜のピーナツ和え 焼売 釜炊き生姜 おかずぜんまい E 282kcal P 10.3g F 11.3g C 35.9g Na 2.8g	5月12日(月) 白身魚フライノタルタルソース 中華サラダ 小松菜のソテー ミニハンバーグ ビビンバ山菜 もちぶち水餃子 E 426kcal P 15.8g F 20.7g C 45.5g Na 2.9g	5月13日(火) ごうついメンチカツ 塩昆布とツナのパスタ 青梗菜のソテー 平焼き 煮物 焼売 E 385kcal P 15.5g F 19.6g C 36.2g Na 2.5g	5月14日(水) 肉団子の酢豚風ノ枝豆天 ペペロンチーノ かぼちゃ煮 ウインナーソーセージ しそ昆布 うぐいす豆 E 290kcal P 12.2g F 7.2g C 44.2g Na 3.8g	5月15日(木) 牛肉コロッケ 炊き合わせ 切干の胡麻マヨサラダ フランク つきこんの味噌炒め えび入り団子 E 434kcal P 13.4g F 18.4g C 55.4g Na 3.6g	5月16日(金) ミートオムレツ 焼きビーフン 小松菜のコンソメソテー 野菜コロッケ クワイの中華炒め 味の花 E 243kcal P 7.5g F 9.1g C 31.1g Na 2.6g	5月17日(土) ラビオリノサルサソース シルバースラダ チンゲン菜ソテー 甘辛肉団子 若芽のナムル たまねぎ棒 E 262kcal P 9.7g F 9.5g C 34.4g Na 3.5g
5月18日(日) 味噌カツ 五目煮 きゅうりと竹輪の塩昆布和え 青菜のカニカマ和え オムレツ ポテトサラダ E 321kcal P 13.9g F 15.2g C 32.6g Na 3.3g	5月19日(月) 海老フライノハムマヨフライ チャプチェ 人參ナポリタン ハートポテト 中華うり フランク E 291kcal P 8g F 13.6g C 34.2g Na 2.1g	5月20日(火) 甘辛唐揚げ 田舎煮 ポテトサラダ ほうれん草焼売 若芽の酢の物 なめ茸 E 354kcal P 13g F 13.9g C 43.8g Na 3.2g	5月21日(水) イカ野菜メンチ キャベツサラダ ビビンバ山菜 ミートボール 蒟蒻のピリ辛炒め おかずぜんまい E 299kcal P 10.3g F 12.5g C 38.1g Na 3g	5月22日(木) ハンバーグ 和風きのことあん 大根サラダ 竹の子の味噌炒め 生姜天 味の花 しそ昆布 E 317kcal P 11.5g F 18.1g C 27.6g Na 3.8g	5月23日(金) 酢豚ノカレーロール チャプチェ 若芽のナムル ミニ揚げ焼売 梅かつおザーサイ 中華うり E 280kcal P 7.2g F 13.3g C 33.2g Na 3g	5月24日(土) えびカツ ペペロンチーノ 白菜の塩昆布和え ウインナー 釜炊き生姜 焼売 E 271kcal P 11.6g F 10.9g C 31.5g Na 2.3g
5月25日(日) 肉野菜炒め 田舎煮 ミニメンチカツ 大学芋 釜炊き生姜 春巻き E 297kcal P 7.7g F 14g C 35.8g Na 2.4g	5月26日(月) 八宝菜 蓮根金平 さつまあげ 揚げぎょうざ ポテトサラダ 中華うり E 219kcal P 8.3g F 11.2g C 26.6g Na 3g	5月27日(火) カニクリームコロッケ 中華春雨 切干大根煮 肉焼売 つきこん金平 味の花 E 361kcal P 8g F 16.8g C 45.2g Na 2.9g	5月28日(水) チキン南蛮ノタルタルソース 高菜スパゲティ 小松菜の塩胡椒炒め ウインナーソーセージ かぼちゃ煮 金時豆 E 376kcal P 15.4g F 16.5g C 40g Na 3.4g	5月29日(木) アジフライ ひじきの煮物 竹輪煮 粗びきフランク 中華うり おかずぜんまい E 312kcal P 11.5g F 12.5g C 37.6g Na 3.3g	5月30日(金) 絹厚揚げの麻婆ソースノ春巻き 焼きビーフン ポテトサラダ 焼売 白菜のこま油炒め 味山菜 E 233kcal P 5.9g F 11.1g C 27.9g Na 2.5g	5月31日(土) ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ バターコーンソテー 生姜天 ピーマン天ぷら えび入り団子 E 345kcal P 13.6g F 17.1g C 35.1g Na 3.2g

〈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。