

# 献立表 5月 朝食

					5月1日(金) 大根のそぼろあん 南瓜サラダ 味のり しる菜のソテー 焼売 フルーツ E 193kcal P 6.8g F 8.7g C 22.7g Na 1.6g	5月2日(土) 鶏じゃが なすの肉味噌かけ のり佃煮 たまねぎ棒 インゲンの炒め物 フルーツ E 306kcal P 8.9g F 14.7g C 34.4g Na 2.1g
5月3日(日) ハムステーキ マカロニのイタリアンサラダ 玉ねぎマリネ かぼちゃ煮 三色豆 フルーツ E 283kcal P 8.1g F 12.9g C 34g Na 1.7g	5月4日(月) ジャーマンポテト 蒸し鶏ときゅうりの梅サラダ 味のり佃煮 がんも煮 カニ風味焼売 フルーツ E 197kcal P 8.2g F 5.8g C 28.8g Na 2.4g	5月5日(火) スクランブルエッグ なすの肉味噌あん 味のり 青菜のおかか和え 金時豆 フルーツ E 237kcal P 10.3g F 10.8g C 25.1g Na 1.4g	5月6日(水) 鶏肉の野菜炒め 山菜マカロニ のり佃煮 煮物 ウインナーソーセージ フルーツ E 206kcal P 9.2g F 8.4g C 21.4g Na 2.3g	5月7日(木) ハムステーキ きのこの玉子炒め 味のり しる菜のごま油ソテー ミートボール フルーツ E 238kcal P 10.3g F 14.2g C 18g Na 2.2g	5月8日(金) 豚肉とごぼうの甘辛炒め バベロンチーノ のり佃煮 わかめ入り丸揚げ 焼売 フルーツ E 207kcal P 9.4g F 9.6g C 27.7g Na 1.8g	5月9日(土) 筑前煮 キャベツサラダ 味のり 青菜の炒め物 ウインナーソーセージ フルーツ E 182kcal P 7.8g F 8.3g C 18.8g Na 1.8g
5月10日(日) オムレツ オーロラソース 白菜サラダ コーンソテー たまねぎ棒 釜炊き生姜 フルーツ E 280kcal P 8.5g F 12.9g C 32g Na 2.8g	5月11日(月) 豚肉の野菜炒め 煮物 味のり 甘辛肉団子 味のり フルーツ E 176kcal P 9g F 8.4g C 23.4g Na 2.3g	5月12日(火) 豆腐ステーキ 南瓜サラダ のり佃煮 オムレツ うぐいす豆 フルーツ E 272kcal P 7.2g F 11.9g C 33.3g Na 2.1g	5月13日(水) 大根のそぼろあん チャプチェ 味のり 炒り玉子 焼売 フルーツ E 163kcal P 6.4g F 4.9g C 23.3g Na 1.8g	5月14日(木) オムレツ トマトソース マカロニサラダ のり佃煮 人参のしりしり 金時豆 フルーツ E 302kcal P 8.1g F 15g C 32.7g Na 2g	5月15日(金) 又ハルの山椒焼き 切干大根煮 味のり 青菜の煮浸し 平焼き フルーツ E 174kcal P 11.4g F 3.5g C 22.7g Na 1.8g	5月16日(土) ハムステーキ 豚肉とインゲンのソテー のり佃煮 煮物 オムレツ フルーツ E 252kcal P 9.8g F 16.3g C 19.8g Na 2.6g
5月17日(日) ジャーマンポテト ひじきサラダ ビーンズトマト がんも煮 茄子の南蛮漬け フルーツ E 270kcal P 8.6g F 12.8g C 32.9g Na 2.9g	5月18日(月) すき煮 フレンチサラダ のり佃煮 人参のしりしり れんこん金平 フルーツ E 193kcal P 7.7g F 9.2g C 29.4g Na 3.5g	5月19日(火) 鶏じゃが マカロニサラダ 味のり 大豆煮 釜炊き生姜 フルーツ E 334kcal P 10.2g F 16.5g C 36.3g Na 1.5g	5月20日(水) 和風炒り卵 白菜のイタリアンサラダ のり佃煮 蒟蒻のピリ辛炒め 茄子のトマト煮 フルーツ E 216kcal P 7.7g F 12.2g C 19.4g Na 2g	5月21日(木) ジャーマンポテト 塩昆布とツナのパスタ 味のり ミニハンバーグ がんも煮 フルーツ E 265kcal P 10.6g F 9.6g C 34.2g Na 2.4g	5月22日(金) ホーグさっぱり炒め 南瓜のいとこ煮 のり佃煮 きゅうりのなめだけ和え オムレツ フルーツ E 221kcal P 11.6g F 13g C 27.7g Na 2.7g	5月23日(土) 厚揚げのそぼろあん キャベツサラダ 味のり とうもろこし天 三色豆 フルーツ E 193kcal P 6.8g F 7.7g C 25.3g Na 1.4g
5月24日(日) スクランブルエッグ シルバーサラダ 甘辛肉団子 茄子のトマト煮 釜炊き生姜 フルーツ E 267kcal P 10.5g F 12.5g C 28.6g Na 2.4g	5月25日(月) 豆腐ハンバーグ 切干大根煮 味のり きのこソテー ウインナーソーセージ フルーツ E 287kcal P 11.6g F 12.2g C 33g Na 3g	5月26日(火) オムレツ オーロラソース 白菜の蒸し鶏サラダ のり佃煮 青菜のおかか和え 金平ごぼう フルーツ E 237kcal P 7.8g F 10.6g C 27.3g Na 2.2g	5月27日(水) 筑前煮 キャベツサラダ 味のり 水餃子 金時豆 フルーツ E 205kcal P 8.6g F 6.6g C 28.2g Na 1.5g	5月28日(木) ハムステーキ 南瓜サラダ のり佃煮 田舎煮 しる菜のピーナッツ和え フルーツ E 265kcal P 7g F 14.5g C 26.5g Na 2.6g	5月29日(金) 大根のそぼろあん イタリアンサラダ 味のり オムレツ ウインナーソーセージ フルーツ E 168kcal P 6.6g F 8.2g C 17.2g Na 1.8g	5月30日(土) ツナポテト 煮物 のり佃煮 甘辛肉団子 大豆もやし フルーツ E 186kcal P 8.7g F 4.3g C 30g Na 2.4g
5月31日(日) ハムステーキ 炒り玉子 玉ねぎと人参のマリネ 水餃子 かぼちゃ煮 フルーツ E 256kcal P 8.2g F 14.4g C 23.8g Na 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。

# 献立表 5月 昼食

					5月1日(金) 野菜イカメンチ キャベツサラダ 大豆の煮物 ミニハンバーグ 蒟蒻のピリ辛炒め わさび漬	5月2日(土) ミニオムレツ 焼きビーフン 小松菜ソテー ミニハッシュドポテト ザーサイ クワイの中華炒め
					E 373kcal P 13.5g F 16.7g C 44.7g Na 3.2g	E 202kcal P 6g F 8.7g C 24.4g Na 2.5g
5月3日(日) ハンバーグ 和風きのこあん 大根サラダ 青菜の塩胡椒炒め 茄子の煮浸し 生姜天 中華うり	5月4日(月) えびカツ ペペロンチーノ ひじき煮 ウインナー 白菜の塩昆布和え 釜炊き生姜	5月5日(火) 白身魚の天ぷら 油淋ソース 田舎煮 菜の花の辛子和え 甘辛肉団子 ポテトサラダ 赤平天	5月6日(水) ハムマヨサラダブライ チャプチェ 若芽のナムル 海鮮焼売 ザーサイ さつま芋サラダ	5月7日(木) 酢豚/春巻き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 中華うり 粗びきフランク	5月8日(金) チキン南蛮 タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮 塩麹金平	5月9日(土) グリーンミニコロッケカニ入り 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 308kcal P 10.1g F 20.6g C 21.4g Na 3.1g	E 247kcal P 9.4g F 9.1g C 32g Na 3g	E 295kcal P 12.6g F 12.7g C 33.1g Na 3g	E 278kcal P 5.4g F 15.2g C 31.1g Na 2.1g	E 345kcal P 10.3g F 18.5g C 34g Na 2.8g	E 343kcal P 12.5g F 17.8g C 33.5g Na 3.3g	E 333kcal P 7.9g F 14.7g C 43.7g Na 2.3g
5月10日(日) 黒酢鶏 マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 水餃子 中華うり ザーサイ	5月11日(月) 大葉チーズチキンカツ/フィッシュカツ 田舎煮 若芽の酢の物 ウインナー 人参のナムル きのこ小松菜のごま和え	5月12日(火) 絹厚揚げの麻婆ソース/ミルカイトホト 山菜パスタ 大豆とツナのカレー炒め カニ入り焼売 白菜のごま油炒め れんごんの粒マスタード和え	5月13日(水) ほっけの塩焼き かき揚げ 青菜のソテー 平焼き 煮物 棒さつま揚げ	5月14日(木) ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 ザーサイ わかめ入り丸揚げ	5月15日(金) ささみ天ぷら 南蛮あん チャプチェ 若芽のナムル 焼売 ポテトサラダ 三色豆	5月16日(土) トマトコーンブライ/カレーコロッケ ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー フランク 大豆もやし さつま芋のレモンあん
E 344kcal P 11.9g F 17.9g C 32.4g Na 2.6g	E 353kcal P 14.8g F 14.2g C 41.9g Na 2.9g	E 285kcal P 9.6g F 15.3g C 28.6g Na 2.5g	E 306kcal P 13g F 15.3g C 28.1g Na 3.5g	E 327kcal P 15.3g F 13.8g C 36.1g Na 3.2g	E 324kcal P 15.1g F 14.3g C 35.6g Na 2.5g	E 385kcal P 7.8g F 22.3g C 38.1g Na 1.8g
5月17日(日) 豚肉と木耳の玉子炒め/かに風味焼売 大根サラダ 揚げ餃子 チンゲン菜の白胡椒炒め ツナマリネ わさび漬	5月18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 ミニハッシュドポテト しそ昆布	5月19日(火) 大判厚切りハムカツ 生七味ビーフン 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり 大学芋	5月20日(水) いが天/チリソース キャベツとハムのパスタ 蒟蒻きんぴら 水餃子 ひじき煮 ポテトサラダ	5月21日(木) 丸太コロッケ 中華サラダ 切干大根煮 ウインナーソーセージ 若芽のナムル 金時豆	5月22日(金) 肉団子の甘酢あん/春巻き ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 揚げ餃子 メンマ 枝豆天	5月23日(土) 白身魚ブライ/タルタルソース たこ八 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの ヒビンパ山菜
E 269kcal P 10.4g F 18.7g C 22.6g Na 2.6g	E 325kcal P 11.1g F 17.6g C 31.8g Na 3.2g	E 325kcal P 9.7g F 13.8g C 41.2g Na 2.6g	E 309kcal P 9.2g F 14.2g C 36.7g Na 3.3g	E 357kcal P 7.2g F 15.9g C 47.2g Na 3.2g	E 315kcal P 11.3g F 11.2g C 42.2g Na 4g	E 454kcal P 18.1g F 23.1g C 44.8g Na 3.7g
5月24日(日) チキンステーキ/竹輪天 マカロニサラダ がんも煮 焼売 つきこんの味噌炒め クワイの粒マスタード和え	5月25日(月) メンチカツ 塩昆布とツナのパスタ 青梗菜のソテー 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆もやし 煮物	5月26日(火) 生姜香る鶏竜田揚げ チャプチェ 小松菜の塩胡椒炒め 平焼き ザーサイ フライドポテト	5月27日(水) アジフライ 切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 ミートボール つきこんの味噌炒め フランク	5月28日(木) ラビオリ/サルサソース ビーフン チンゲン菜ソテー ミニハンバーグ 大豆の煮物 磯のり	5月29日(金) かつ煮 高菜スパゲティ 野菜マリネ 花型さつま 若芽のナムル 釜炊き生姜	5月30日(土) 肉焼売の中華あん シルバーサラダ かぼちゃ煮 春巻き 人参ナポリタン 中華うり
E 385kcal P 13.9g F 22.5g C 32.1g Na 2.7g	E 354kcal P 11.6g F 16.3g C 40g Na 2.6g	E 292kcal P 10g F 16.1g C 27.2g Na 2.1g	E 432kcal P 16.2g F 21g C 44.7g Na 3.5g	E 269kcal P 9.9g F 12g C 31g Na 2.5g	E 292kcal P 12.1g F 11.5g C 35.8g Na 2.8g	E 313kcal P 7.7g F 13.5g C 41.2g Na 2.7g
5月31日(日) 牛肉コロッケ 炊き合わせ 金平ごぼう 三色豆 ツナマリネ ザーサイ						
E 318kcal P 8.5g F 12.2g C 45.3g Na 1.8g						

〈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(金) 豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き 大根サラダ チンゲン菜の白胡麻炒め 揚げ餃子 塩麴金平 椎茸入り昆布木耳 E 226kcal P 9.5g F 15.6g C 21.8g Na 3.1g	5月2日(土) ささみ大ぶら 南蛮あん チャブチェ 若芽のナムル 焼売 ポテトサラダ 味山菜 E 290kcal P 13.8g F 14.1g C 28.5g Na 2.7g
5月3日(日) 厚揚げのずき煮 大葉春巻き 青梗菜のナムル うぐいす豆 ハンバーグ 大学芋 E 337kcal P 9.9g F 16.2g C 43.7g Na 2g	5月4日(月) 肉団子の甘酢あん／春巻き ツナマカロニ 大根と椎茸の煮物 揚げ餃子 メンマ わさび漬 E 363kcal P 10.7g F 18.1g C 39.2g Na 3.3g	5月5日(火) 大判厚切りハムカツ 生七味ビーフン 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり クワイの粒マスタード和え E 328kcal P 10.8g F 15.9g C 36.2g Na 2.7g	5月6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 生姜天 ミニハッシュドポテト 釜炊き生姜 E 330kcal P 10.9g F 17.6g C 33.1g Na 3.2g	5月7日(木) 丸太ゴロッケ 中華サラダ 切干大根煮 ウインナーソーセージ つきこんの味噌炒め ザーサイ E 347kcal P 6.8g F 16g C 44.8g Na 4.1g	5月8日(金) 百身魚フライ たこハ ビビンバ山菜 甘辛肉団子 大豆の煮もの 大学芋 E 390kcal P 17.2g F 13.2g C 51.8g Na 3.1g	5月9日(土) いが夫 ちりソース 塩昆布とツナのバスタ ポテトサラダ とうもろこし天 ひじき煮 味の花 E 300kcal P 10.3g F 13.5g C 34.4g Na 3.1g
5月10日(日) 厚揚げジャージャンソース 大根の韓国風サラダ 小松菜のピーナツ和え ひじき煮 真砂炒め ザーサイ E 220kcal P 7.8g F 9g C 27.4g Na 4g	5月11日(月) ラビオリ サルソース チャブチェ チンゲン菜ソテー ミニハンバーグ 大豆の煮物 フランク E 307kcal P 11.6g F 15.3g C 31.1g Na 2.8g	5月12日(火) かつ煮 フレンチサラダ 青梗菜のソテー 花型さつま 若芽のナムル きんぴらごぼう E 273kcal P 12.5g F 12.9g C 27.8g Na 2.5g	5月13日(水) 鶏むね肉の唐揚げ ビーフン しる菜の炒め物 フライドポテト 中華うり 茄子の南蛮漬け E 280kcal P 9.3g F 15.5g C 26g Na 2g	5月14日(木) イガの中華炒め／竹輪天 キャベツサラダ がんも煮 水餃子 味山菜 大豆もやし E 208kcal P 10.4g F 9.3g C 21.2g Na 2.4g	5月15日(金) 牛肉ゴロッケ 大根青じそサラダ 大豆の煮物 とうもろこし天 カニ風味焼売 ウインナーソーセージ E 330kcal P 10.5g F 15.1g C 39.4g Na 1.9g	5月16日(土) 肉焼売の中華あん シルバーサラダ かぼちゃ煮 春巻き 中華うり 人参ナポリタン E 318kcal P 7.7g F 13.3g C 43g Na 3g
5月17日(日) 味噌カツ 五目煮 青菜のカニカマ和え オムレツ 花型さつま 金時豆 E 310kcal P 14.1g F 12.8g C 36.1g Na 2.7g	5月18日(月) 野菜イカメジチ 切干大根の胡麻マヨサラダ 金平ごぼう ウインナーソーセージ わさび漬 大豆もやし E 333kcal P 9.8g F 16.1g C 37.9g Na 2.5g	5月19日(火) 絹厚揚げの麻婆ソース／ミルカド 豚肉 山菜バスタ がんも煮 カニ入り焼売 白菜のごま油炒め 三色豆 E 272kcal P 8.5g F 11.6g C 33.6g Na 2.5g	5月20日(水) グリーンミニゴロッケカニ入り なすの肉味噌がけ 田舎煮 フランク つきこん金平 中華うり E 299kcal P 6.3g F 17.2g C 29.6g Na 2.3g	5月21日(木) ミニオムレツ 焼きビーフン 小松菜ソテー ミニハッシュドポテト ザーサイ 釜炊き生姜 E 198kcal P 5.6g F 8.4g C 24.6g Na 2.7g	5月22日(金) えびカツ 白菜の蒸し鶏サラダ ひじき煮 ウインナー 玉ねぎと人参のマリネ きんぴらごぼう E 244kcal P 8.8g F 11.3g C 27.3g Na 2.5g	5月23日(土) 酢豚／春巻き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 赤平天 中華うり 椎茸入り昆布木耳 E 298kcal P 9.9g F 12.9g C 38g Na 3.5g
5月24日(日) ヒレカツ 田舎煮 かぼちゃ煮 青菜のナムル 味の花 うぐいす豆 E 272kcal P 11.2g F 9.3g C 35.4g Na 2.5g	5月25日(月) 八宝菜 ポテトゴロッケ きのこと小松菜のごま和え 水餃子 さつまあげ 真砂炒め E 271kcal P 10.9g F 13.6g C 29.8g Na 2.8g	5月26日(火) ハムマヨサラダフライ 大根の韓国風サラダ 若芽のナムル 海鮮焼売 味山菜 大豆もやし E 218kcal P 5.7g F 12.6g C 21.7g Na 2.2g	5月27日(水) ハンバーグ 和風きのごあん 中華サラダ バターコーンソテー 茄子の煮浸し 味の花 オムレツ E 312kcal P 11.3g F 15.6g C 32.3g Na 3.7g	5月28日(木) ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ わかめ入り丸揚げ ザーサイ 三色豆 E 312kcal P 13.8g F 12.4g C 37.4g Na 2.5g	5月29日(金) 百身魚の天ぷら 油淋ソース 田舎煮 菜の花の辛子和え 赤平天 ポテトサラダ 味山菜 E 246kcal P 9.8g F 11.1g C 27.3g Na 2.5g	5月30日(土) チキン南蛮 タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ 塩麴金平 わさび漬 E 333kcal P 12.4g F 17.8g C 31.1g Na 3.3g
5月31日(日) ポークチャップ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 小松菜の塩胡椒炒め 焼売 フライドポテト フランク E 263kcal P 12.5g F 21.8g C 18.8g Na 2.5g						

〈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。