



5月の献立

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニチョコパン チーズ蒸しパン 牛乳(温) ロールキャベツ パプリカのソテー 509kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉となす煮 きゅうりの酢の物 たらこふりかけ 516kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) つくねバーグ 白菜の中華煮 たいみそ 431kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 擬製豆腐 菜種和え のりの佃煮 478kcal	ミニあんパン 黒糖ロール 牛乳(温) オムレツ キャベツとツナの コンソメ煮 505kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・大根葉) ハンペン煮 卵の花炒り 卵ふりかけ 433kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻鶏の煮物 納豆 つぼ漬け 471kcal
昼	ご飯 すまし汁(ハンペン) 魚の竜田揚げ 高野豆腐煮 チンゲン菜お浸し 5月 459kcal	チャーハン 中華スープ (カニかま・春雨) もやしと鶏肉和え さつま芋甘煮 495kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・ベーコン) ホキの香草パン粉焼 ほうれん草ソテー パイン缶 501kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 肉野菜炒め レンコンサラダ しば漬 575kcal	みそラーメン ザーサイ和え キウイ 492kcal	チキンカレー コンソメスープ (コーン・えのき) ジャーマンポテト フレンチサラダ オレンジ 557kcal	ご飯 中華スープ (もやし・人参) シイラの チリソースかけ 冬瓜煮 南瓜サラダ 532kcal
おやつ	人参カップケーキ 101kcal	カルシウムせんべい 19kcal	フルーチェ 80kcal	プチあんまん 114kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal	バームクーヘン 106kcal	豆乳焼きドーナッツ 73kcal
夕	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・ネギ) 鶏肉の照り焼 キャベツとえび炒め もずく酢 508kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・絹さや) 揚げ出し豆腐 金平ゴボウ しろなの和風和え 555kcal	ご飯 すまし汁 (えのき・青ネギ) 親子煮 山菜とつきこん炒め タラモサラダ 548kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 鱈の西京焼 ふき煮 とろろ芋 514kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐・ネギ) 黒むつのつけ焼 金平大根 モロヘイヤの ポン酢和え 539kcal	ご飯 すまし汁 (水菜・おつゆ麩) えびと生揚炒め なすのおろし煮 ほうれん草のお浸し 519kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ササゲのソテー きのこのマリネ 541kcal