

5月の献立

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)						
		パン フルーツ 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツとツナの炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツとツナの炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 のり佃煮 切干大根の煮物				朝食				
		カツ丼 蓮根サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 牛肉の胡麻風味炒め 南瓜の煮付 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の胡麻風味炒め 南瓜の煮付 漬物 フルーツ	ご飯 八宝菜 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物	チキンライス 海老フライ ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ				昼食				
		ミニおはぎ	ご飯 鶏肉の中華風味焼き しろ菜の磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の生姜煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	バームロール 牛乳	カステラ	柏餅			間食				
										夕食				
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナツサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 出汁巻き卵	パン フルーツ 牛乳 小松菜のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ ミートボール	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ジャーマンポテト						朝食	
昼食	ご飯 牛肉の柳川風 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のねぎ味噌焼き レタスサラダ えのきの清汁 漬物	ご飯 牛肉の野菜炒め 春雨サラダ 漬物 フルーツ	散し寿司 大豆とひじきの煮物 白菜の胡麻和え 赤だし	菜めし 焼きそば しろ菜の山葵和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き キャベツとウインナーのソテー 漬物 フルーツ	肉豆腐 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 漬物						昼食	
間食	鯛饅頭	マフィン 牛乳	黒胡麻饅頭	コーヒーゼリー 牛乳	雪の宿	ワッフル 牛乳	紫芋饅頭						間食	
夕食	ご飯 豚肉の豆板醬炒め 大根と水菜のサラダ 味噌汁 ふりかけ	ご飯 擬製豆腐 ツナじゃが アスパラのさっぱり和え 漬物	ご飯 鶏肉の旨煮 もやしの大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の西京焼き 薩摩芋の甘煮 大根の梅肉和え 漬物	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め こんにゃくのピリ辛和え もずくの清汁 漬物	ご飯 ほっけの香味焼き 青梗菜のお浸し 中華スープ 漬物	ご飯 千草焼き 春菊の柚子和え 味噌汁 漬物						夕食	
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 蓮根のピリ辛炒め	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草としめじのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 卵とじ	パン フルーツ コーヒー牛乳 野菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 柚子みそ ひじきの煮物	パン フルーツ 牛乳 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜と平天の煮物						朝食	
昼食	ご飯 鱈のピカタ 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	フライドチキンカレー キャベツサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き アスパラのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の胡麻和え 椎茸の清汁 漬物	豆ご飯 肉じゃが ピーマンと薩摩揚げのソテー フルーツ	ご飯 肉団子のトマト煮 大根とツナの和え物 漬物 ラムネ	ご飯 鶏肉のくわ焼き 牛蒡サラダ 茶碗蒸し 漬物						昼食	
間食	チョコドームケーキ 牛乳	黄身あん饅頭	ココアロールケーキ 牛乳	フルーチェ	クリームコンフェ 牛乳	あんきび	クッキー 牛乳						間食	
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根のあんかけ ブロッコリーのマヨサラダ 漬物	ご飯 鱈のんにく醤油焼き 人参のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 茄子とベーコンのソテー 胡瓜の酢物 漬物	ご飯 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の香味炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の照焼き 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と揚げ茄子の煮物 キャベツのカレーソテー いんげんの和え物 漬物						夕食	

5月の献立

		19 (日)		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 ベーコンときのこのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根の炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 いんげんのオイスター炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしとツナの和え物	パン フルーツ 牛乳 じゃが芋のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 切干大根の炒り煮	パン フルーツ 牛乳 スナックエンドウのソテー									朝食	
昼食	ご飯 豚肉の南部焼き 白菜のポン酢和え 味噌汁 漬物	助六寿司 大豆の煮物 しろ菜の柚子和え 赤だし	ご飯 ほっけの柚庵焼き 薩摩芋サラダ かき玉汁 漬物	おかかご飯 かやくうどん キャベツのゆかり和え フルーツ	ご飯 鱈の竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の山椒煮 青梗菜と平天の和え物 漬物 フルーツ	カレーのマヨネーズ焼き 竹輪とオクラの和え物 コンソメスープ 漬物								昼食		
間食	豆乳饅頭	チーズ蒸しパン 牛乳	やわらかおかき	リンゴのタルト 牛乳	抹茶ケーキ	クレープ 牛乳	たこ焼き								間食		
夕食	ご飯 鱈の煮付 人参とアスパラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ オクラの山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐のあんかけ 茄子の香味和え しらたきとハムの和え物 漬物	ご飯 牛肉おろしポン酢 小松菜のお浸し 中華スープ 漬物	ご飯 鶏肉のチリソース ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の中華炒め ひじきサラダ ふうかし 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の金平 味噌汁 漬物								夕食		
26 (日)		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月のご当地おやつ 岡山県 【あんきび】</p> </div>					
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参とツナのソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 竹輪ともやしの炒め物	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 のり佃煮 茄子と薩摩揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 青梗菜のソテー											
昼食	ご飯 クリームシチュー キャベツの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と野菜の煮物 大根のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 天ぷら盛合わせ 白菜の大葉和え 味噌汁 漬物	カレーライス トマトサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏と南瓜の煮物 小松菜の和え物 漬物 チョコレート	ご飯 赤魚の煮付け 薩摩芋とツナのサラダ 味噌汁 漬物											
間食	ドーナツ 牛乳	わらび餅	とと焼き 牛乳	薄皮饅頭	エクレー 牛乳	オレンジゼリー											
夕食	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 小松菜の錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の山椒焼き ピーマンサラダ 豆腐の清汁 漬物	ご飯 かに玉 ほうれん草の辛子和え ブロッコリーのマヨ和え 漬物	ご飯 鱈の和風あんかけ 卵豆腐 いんげんの胡麻和え 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 もやしのゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の七味焼き キャベツの酢の物 味噌汁 漬物											



1日当りの成分 (1ヶ月平均)
 エネルギー 1593kcal
 たん白質 58.9g
 脂質 48.2g
 塩分 6.5g