

5月の献立表

	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
5月1日	焼き餃子 エネルギー 217kcal 塩分 2.0g	カレーの生葉煮 エネルギー 204kcal 塩分 2.9g	家常豆腐 エネルギー 191kcal 塩分 2.5g	サバのごま風味焼き エネルギー 317kcal 塩分 1.6g	豚肉とアスパラのピリ辛炒め エネルギー 185kcal 塩分 2.0g
5月2日	シェルマカロニのパペロン風 海鮮ビーフン炒め オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 172kcal 塩分 2.0g	サモンポテトサラダ マーボー豆腐 ほうれん草のバターソテー エネルギー 210kcal 塩分 2.2g	春雨サラダ 穴子と竹輪の柳川風 青菜炒め エネルギー 250kcal 塩分 1.1g	漁老シューマイ 牛肉入り野菜の甘辛煮 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 178kcal 塩分 1.9g	キャベツとツナのレモン酢和え イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え エネルギー 308kcal 塩分 1.9g
5月3日	白身魚の和風あんかけ 青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏じゃが 大豆のオリーブ炒め エネルギー 230kcal 塩分 2.0g	鶏の唐揚げ ワカメとカニカマの酢の物 根菜のカボナータ風 フルーツ寒天 エネルギー 200kcal 塩分 1.7g	サワラの煮付け さつま芋サラダ 鶏ゴボウ ほうれん草の菜種和え エネルギー 191kcal 塩分 1.8g	豚肉のマヨネーズ炒め 南瓜煮 木耳ときのこの帆立出し仕立て 青菜のソテー エネルギー 244kcal 塩分 1.9g	サバのもろみ焼き ワカメの青ジソサラダ けんちん煮 ニラ玉 エネルギー 264kcal 塩分 1.6g
5月4日	豚しゃぶ 鮎と樺のさつと煮 イカと野菜の煮物 カニカマとキャベツの炒め物 エネルギー 298kcal 塩分 1.5g	サワラのもろみ焼き 切干ゆず風味 糸コンと鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 196kcal 塩分 1.8g	豚キムチ炒め あらびき肉シューマイ 緑黄色野菜のポトフ風 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 154kcal 塩分 2.1g	鮭の塩焼き 三角しのだ ビーフン炒め 小松菜のピーナッツ和え エネルギー 179kcal 塩分 1.7g	チキンステーキ(おろしポン酢) マカロニマリネサラダ 海老とほうれん草の玉子とじ 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 286kcal 塩分 2.0g
5月5日	ブリのおろし煮 人参と玉子の炊き合わせ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 菜の花のおひたし【2月-5月限定】 エネルギー 192kcal 塩分 1.6g	野菜と豚肉のカレー炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め あさりとじゃが芋のクリーム煮 小松菜の柚子和え エネルギー 235kcal 塩分 1.0g	赤魚の塩麹焼き さつま芋の煮しめ ヘルシーチンジャオ 白菜の柚子和え エネルギー 187kcal 塩分 2.2g	鶏のスパイス炒め キャベツのコールスローサラダ あさりと玉葱の酒蒸し 筍の木の芽(山椒の若葉)和え エネルギー 178kcal 塩分 1.3g	
5月6日	蕪根と鶏肉の煮物(カレー風味) 男爵ポテトサラダ ホタテと青菜の刻み炒め カブの甘酢漬け エネルギー 242kcal 塩分 1.7g	ブリの西京焼き だし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 198kcal 塩分 1.8g	白身魚の天ぷら 切干大根の酢の物 ポークトマト煮 枝豆の白和え エネルギー 278kcal 塩分 2.0g	赤魚の煮付け すき昆布煮 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根 エネルギー 253kcal 塩分 2.4g	
5月7日	赤魚の粕漬け焼き 小松菜とザーサイの炒め物 鶏と大根の味噌煮 きんぴら蓮根 エネルギー 286kcal 塩分 2.0g	炭火焼チキン(醤油ソース) チンゲン菜のソテー 茄子とオクラのトマトソース煮 切干大根煮 エネルギー 245kcal 塩分 2.2g	えびクリームコロッケ 蕎麦とアスパラの温サラダ ハムと玉葱の玉子とじ 牛蒡煮 エネルギー 306kcal 塩分 2.2g	味噌チキンカツ 大根とカニカマの生葉酢和え 豆腐のチャンプル 二色和え エネルギー 180kcal 塩分 2.2g	
5月8日	和風メンチカツ タマゴサラダ 洋風けんちん煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 286kcal 塩分 2.0g	タラのバジル風味焼き ほうれん草の煮浸し ビーフンの塩炒め うずら豆 エネルギー 245kcal 塩分 2.2g	八宝菜 栗ぜんざい まが玉豆腐の青菜煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 306kcal 塩分 2.2g	タラの幽魔焼き インゲンと豚ひき肉炒め 炒り鶏 南瓜と蓮根のハニーソース エネルギー 180kcal 塩分 2.2g	