

5月の献立表

昼食		昼食	
5月1日	鶏のスパイス炒め ひじきと豆のサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え エネルギー 232kcal 塩分 1.7g	5月8日	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味さんびらごぼう エネルギー 286kcal 塩分 1.1g
5月2日	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 240kcal 塩分 2.3g	5月9日	サワラの煮付け インゲンと豚ひき肉炒め きのこの炒り豆腐 大学芋 エネルギー 215kcal 塩分 1.3g
5月3日	チキン南蛮 白菜の生姜和え ポトフ風 ニンニクの芽とごんぱくの味噌炒め エネルギー 241kcal 塩分 2.0g	5月10日	つくば鶏の松風焼き 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのあっさり煮 エネルギー 218kcal 塩分 2.2g
5月4日	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チニソムレツ もやしとザーサイ炒め エネルギー 252kcal 塩分 2.0g	5月11日	海鮮塩炒め 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え エネルギー 147kcal 塩分 2.4g
5月5日	あじメンチカツ マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 306kcal 塩分 1.9g	5月12日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ ピーンの塩炒め ワカメとカニカマの酢の物 エネルギー 239kcal 塩分 2.2g
5月6日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ インゲンの利休和え あさりとほうれん草の玉子とじ 梅箱 エネルギー 173kcal 塩分 2.8g	5月13日	ロールキャベツ煮 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え エネルギー 199kcal 塩分 1.4g
5月7日	あんこうの生姜炒め 切干大根煮 チャップチェ オクラのおかか和え エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	5月14日	ホイコーロー 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 161kcal 塩分 1.3g

昼食		昼食		昼食	
5月1日	白身魚の天ぷら ほうれん草の磯辺和え 豚さんびら キャベツと挽肉の玉子とじ エネルギー 183kcal 塩分 2.5g	5月2日	野菜と豚肉のカレー炒め 山菜煮 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 140kcal 塩分 2.2g	5月9日	男爵和風酢豚 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 大根と鶏もも肉の旨煮 小松菜の磯辺和え エネルギー 201kcal 塩分 1.4g
5月5日	ハヤシオムレツ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 185kcal 塩分 2.5g	5月3日	海鮮チリソース炒め オクラと山芋のあっさり山形だし さつま芋の煮しめ 小松菜のベーコン和え エネルギー 161kcal 塩分 2.6g	5月10日	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 彩りしんじょう 田舎煮 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 260kcal 塩分 2.8g
5月7日	ブリの西京焼き 豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル エネルギー 260kcal 塩分 1.4g	5月4日	牛肉と野菜のオイスター炒め 海老シューマイ あさりと玉葱の酒蒸し ゆず大根 エネルギー 275kcal 塩分 2.0g	5月11日	鮭の粕漬焼き 海老ポテトサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 菜の花とさつま揚げの味噌炒め【2月-5月限定】 エネルギー 271kcal 塩分 1.7g
5月8日	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え エネルギー 197kcal 塩分 2.0g	5月5日	ブリの照焼き がんものかぶら蒸し風 イカの南蛮漬け風 ほうれん草のごま和え エネルギー 261kcal 塩分 1.9g		
5月9日	サーモンフライ ミニロールキャベツのトマト煮 はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 233kcal 塩分 2.2g	5月6日	牛しぐれ煮 菜の花のおひたし【2月-5月限定】 鶏じゃが 大根とウインナーのレモン酢和え エネルギー 187kcal 塩分 1.8g		
5月10日	ハッシュドビーフ りばんパスタのペペロン風 野菜炒め ほうれん草と人参の固オリーブ入りサラ エネルギー 208kcal 塩分 2.0g	5月7日	えびクリームコロッケ さつま芋の彩煮 炒り豆腐 茄子のサレレノ風 エネルギー 288kcal 塩分 1.7g		
5月12日	サワラの醤油幽庵焼き 菜の花と玉葱のツナ和え【2月-5月限定】 キャベツと鶏肉の中華炒め チリ豆腐 エネルギー 193kcal 塩分 1.0g	5月8日	鶏の唐揚げ マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 274kcal 塩分 2.1g		