

5月の献立表

昼食		昼食		昼食		
5月1日	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 付け合せ エネルギー 185kcal 塩分 1.3g	5月2日	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 182kcal 塩分 1.4g	5月29日	牛しぐれ煮 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 256kcal 塩分 1.9g	
水		水		水		
5月16日	自身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 竹の子と人参のおかか煮 野菜炒め 付け合せ エネルギー 137kcal 塩分 2.1g	5月22日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 236kcal 塩分 2.0g	5月30日	あじフライ 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ風 付け合せ エネルギー 194kcal 塩分 1.5g	
木		木		木		
5月23日	チキンカツ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 1.6g	5月24日	いかの天ぷらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 190kcal 塩分 1.9g	5月31日	鶏肉の山賊焼き 里芋のそぼろあんかけ 野菜かき揚げ 付け合せ エネルギー 206kcal 塩分 1.6g	
金		金		金		
5月28日	チキンオムレツ さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 205kcal 塩分 1.5g	5月29日	つくば鶏の香味野菜つくね じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 付け合せ エネルギー 284kcal 塩分 2.3g			
土		土				
5月31日	豚キムチ だし巻き玉子 味噌田楽 付け合せ エネルギー 145kcal 塩分 1.1g	5月2日	メバルのムニエル トマトソース キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 1.7g			
日		日				
5月20日	エビチリ ジャンボシューマイ マーボー豆腐 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 2.1g	5月27日	豚肉の甘辛炒め つきごんのおかか煮 さつま芋のトマトソース煮 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 2.0g			
月		月				
5月21日	豚肉のマヨネーズ炒め 大豆サラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 1.7g	5月28日	赤魚の粕漬焼き ネギ入りだし巻き玉子 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 236kcal 塩分 1.3g			
火		火				

昼食		昼食	
5月1日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め さつま芋サラダ 大根と鶏もも肉の旨煮 付け合せ エネルギー 216kcal 塩分 1.2g	5月8日	自身魚フライ 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 1.6g
水		水	
5月22日	牛すきやき ふろふき大根 付け合せ エネルギー 353kcal 塩分 2.8g	5月9日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 2.2g
木		木	
5月30日	ポークトマト煮 キャベツとツナのレモン酢和え 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 265kcal 塩分 2.0g	5月10日	豆腐と豚肉の中華炒め 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 2.4g
金		金	
5月4日	モウカの竜田揚げ きんぴらごぼう じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 2.3g	5月11日	牛肉とインゲンの炒め物 野菜入りだし巻き玉子 あさりとじゃが芋のピリ辛味噌仕立て 付け合せ エネルギー 152kcal 塩分 1.8g
土		土	
5月5日	鶏のスライス炒め 豆腐の柚子あんかけ 田舎煮 付け合せ エネルギー 191kcal 塩分 2.2g	5月12日	あじメンチカツ 青菜炒め ラタトゥイユ 付け合せ エネルギー 253kcal 塩分 1.7g
日		日	
5月6日	八宝菜 ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 1.9g	5月13日	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 168kcal 塩分 1.8g
月		月	
5月7日	豚ちり鍋風 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 付け合せ エネルギー 176kcal 塩分 1.7g	5月14日	海鮮チリソース炒め 二色高野の含め煮 炒り鶏 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 2.1g
火		火	