

# 5月の献立表

昼食		昼食	
5月1日	ハッシュドビーフ	5月8日	ブリの照焼き
5月1日	コンニャクの中華和え あさり野菜の炒め煮 付け合わせ	5月8日	じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合わせ
金	エネルギー 139kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 286kcal 塩分 1.8g
5月2日	赤魚の塩麹焼き	5月9日	牛肉とインゲンの炒め物
5月2日	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 付け合わせ	5月9日	南瓜と蓮根のハニースソース 野菜入りトマトビーンズ 付け合わせ
土	エネルギー 192kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 190kcal 塩分 2.1g
5月3日	野菜と豚肉のカレー炒め	5月10日	八宝菜
5月3日	肉シューマイ おでん風煮物 付け合わせ	5月10日	タマゴサラダ はんぺん野菜の田舎煮 付け合わせ
日	エネルギー 210kcal 塩分 2.6g	日	エネルギー 186kcal 塩分 2.3g
5月4日	あじフライ	5月11日	豚の生姜焼き
5月4日	小松菜と油揚げの煮浸し 田舎煮 付け合わせ	5月11日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) 炒り豆腐 付け合わせ
月	エネルギー 189kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 233kcal 塩分 2.8g
5月5日	鶏肉の山賊焼き	5月12日	牛肉と野菜のオイスター炒め
5月5日	里芋のそぼろあんかけ 野菜かき揚げ 付け合わせ	5月12日	1 マッシュサラダ 2 あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合わせ
火	エネルギー 213kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 282kcal 塩分 2.2g
5月6日	牛肉のトマト煮	5月13日	チキンカレー
5月6日	マカロニサラダ がんもの含め煮 付け合わせ	5月13日	1 青菜のソテー 3 付け合わせ
水	エネルギー 229kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 218kcal 塩分 2.2g
5月7日	豚肉とゴボウの生姜煮	5月14日	サバのみりん干し焼き
5月7日	蓮根レモン漬 系コンと鶏肉の煮物 付け合わせ	5月14日	1 ワカメとカニカマの酢の物 4 ビーフンの塩炒め 付け合わせ
木	エネルギー 184kcal 塩分 2.3g	木	エネルギー 257kcal 塩分 2.2g

昼食		昼食		昼食	
5月1日	豆腐と豚肉の中華炒め	5月2日	鶏肉と里芋のカレー煮	5月2日	サワラの西京焼き
5月1日	1 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 イカの南蛮漬風 付け合わせ	5月2日	2 大根とカニカマの生姜炒め 豚肉とこんにゃく炒め 付け合わせ	5月2日	2 さつま芋サラダ 9 根菜のカボナーダ風 付け合わせ
金	エネルギー 193kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 208kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 238kcal 塩分 1.3g
5月5日	チキンステーキ(醤油)	5月3日	サワラの味噌幽庵焼き	5月3日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
5月5日	1 ジャーマンポテト 6 酢豚風炒め 付け合わせ	5月3日	2 ネギ入りだし巻き玉子 3 貝と青菜の刻み炒め 付け合わせ	5月3日	3 彩りしんじょう 0 あさりと野菜の炒め煮 付け合わせ
土	エネルギー 234kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 173kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 171kcal 塩分 1.9g
5月7日	ブリのおろし煮	5月4日	豚キムチ	5月4日	5 白身魚のみぞれ煮
5月7日	1 ブッキーニとアスパラのソテー 7 豆腐の挽肉包み 付け合わせ	5月4日	2 インゲンときこの生姜風味 4 野菜かき揚げ 付け合わせ	5月4日	3 じゃが芋のそぼろあんかけ 1 ビーフン炒め 付け合わせ
日	エネルギー 278kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 179kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 186kcal 塩分 1.9g
5月8日	油淋鶏	5月5日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)		
5月8日	1 男爵ポテトサラダ 8 おでん風煮物 付け合わせ	5月5日	2 海老シューマイ 5 チキンクリームシチュー 付け合わせ		
月	エネルギー 295kcal 塩分 2.5g	月	エネルギー 159kcal 塩分 1.8g		
5月9日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)	5月6日	チキンステーキ(中華甘酢ソース)		
5月9日	1 さつま芋のバター炒め 9 マーボー春雨 付け合わせ	5月6日	2 がんものかぶら蒸し風 6 野菜の味噌炒め 付け合わせ		
火	エネルギー 160kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 238kcal 塩分 2.4g		
5月10日	チキンオムレツ	5月7日	サバのおろし煮		
5月10日	2 厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 付け合わせ	5月7日	2 きんぴら蓮根 7 キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合わせ		
水	エネルギー 178kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 231kcal 塩分 1.5g		
5月11日	白身魚の天ぷら	5月8日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き		
5月11日	1 中華風春雨サラダ 1 牛肉と根菜の煮物 付け合わせ	5月8日	2 マカロニマリネサラダ 8 中華うま煮炒め 付け合わせ		
木	エネルギー 210kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 206kcal 塩分 2.1g		