

5月の献立表

昼食		昼食	
5月1日	豚キムチ インゲンときのこの生姜風味 厚揚げの五目あんかけ 付け合せ エネルギー 150kcal 塩分 1.7g	5月8日	サワラの西京焼き じゃが芋のそぼろあんかけ ピーマン炒め 付け合せ エネルギー 209kcal 塩分 1.8g
5月3日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 233kcal 塩分 1.9g	5月10日	サバのみりん干し焼き 肉シューマイ 小松菜と牛肉の炒め物 付け合せ エネルギー 261kcal 塩分 2.0g
5月4日	サバのおろし煮 さんびら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 222kcal 塩分 1.6g	5月11日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 2.1g
5月5日	鶏肉と里芋のカレー煮 マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 232kcal 塩分 2.8g	5月12日	赤魚の粕漬け焼き 油揚げの玉子炒め 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 254kcal 塩分 1.8g
5月6日	えびクリームコロッケ さつま芋サラダ あさり野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 290kcal 塩分 2.0g	5月13日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 235kcal 塩分 2.1g
5月7日	韓国風焼肉炒め 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 付け合せ エネルギー 252kcal 塩分 2.6g	5月14日	アジの塩焼き エノキ茸の煮浸し あさりじゃが芋のピリ辛醤油仕立 付け合せ エネルギー 163kcal 塩分 2.4g

昼食		昼食		昼食		
5月1日	ハンバーグ(おろしポン酢) 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 229kcal 塩分 2.7g	5月2日	赤魚の塩麹焼き さんびら蓮根 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 200kcal 塩分 2.7g	5月9日	煮込みハンバーグ(トマト) ブロッコリーのベーコンソテー マーボー豆腐 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 1.8g	
5月1日	牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の柚子和え イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 199kcal 塩分 1.6g	5月2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 228kcal 塩分 2.1g	5月3日	サバの塩焼き カニ風味サラダ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 236kcal 塩分 2.7g	
5月1日	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 2.6g	5月2日	ブリの西京焼き さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のんにく醤油 付け合せ エネルギー 286kcal 塩分 2.0g			
5月1日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 付け合せ エネルギー 181kcal 塩分 2.2g	5月2日	豚肉とナスの味噌炒め さんびらごぼう 親子煮 付け合せ エネルギー 227kcal 塩分 2.6g			
5月2日	サバの味噌煮 オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 3.0g	5月2日	鮭の粕漬け焼き 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 1.8g			
5月2日	豚肉のジンギスカン風 白菜の錦和え ラタトゥイユ 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 2.2g	5月2日	豚肉と筍のネギ炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 味噌田楽 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 2.0g			