

# 5月の献立表

昼食		昼食	
5月1日	筍と鶏肉のクリーム煮	5月9日	チリソースミートボール
2日	はんぺんと春野菜の田舎煮【2月-5月限定】		ツナのあっさり煮
3日	あさりと玉葱のんにく醤油付け合せ	5月10日	カレー風味ソテー付け合せ
月	エネルギー 146kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 247kcal 塩分 2.2g
5月3日	豚肉とナスの味噌炒め	5月10日	牛すきやき(丼)
4日	きんぴらごぼう	5月11日	タマゴマカロニサラダ
5日	親子煮	7日	付け合せ
火	エネルギー 177kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 209kcal 塩分 2.1g
5月4日	銀ヒラスのみりん焼き	5月11日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
5日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	5月12日	ミックスビーンズ
6日	野菜のごま味噌煮	8日	あざりとじゃが芋のクリーム煮
水	エネルギー 166kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 231kcal 塩分 2.0g
5月5日	ブルコギ	5月12日	ほうれん草オムレツ
6日	南瓜と蓮根のハニーソース	5月13日	インゲンのピーナッツ和え
7日	味噌田楽	9日	おでん風煮物
木	エネルギー 170kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 158kcal 塩分 2.0g
5月6日	チキンカツ	5月13日	ハッシュドビーフ
7日	里芋としめじの煮物	5月14日	大豆五目煮
8日	白菜とミンチの中華炒め	6日	ミモザ風はんぺん温サラダ
金	エネルギー 194kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 180kcal 塩分 1.9g
5月7日	鶏肉と里芋のカレー煮	5月14日	銀ヒラスの西京焼き
8日	厚揚げのそぼろ煮	5月15日	エノキ茸の煮浸し
9日	中華うま煮炒め	7日	肉野菜炒め
土	エネルギー 168kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 186kcal 塩分 1.4g

昼食		昼食		昼食	
5月1日	マグロハンバーグ生姜あん	5月2日	味噌つくね	5月30日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
2日	ハムとキャベツのマリネ	3日	シェルマカロニサラダ	31日	ぶきの二杯酢
3日	豚肉とこんにゃく炒め	4日	マーボー春雨	5月1日	チャーシュー野菜炒め
月	エネルギー 178kcal 塩分 2.5g	月	エネルギー 248kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 141kcal 塩分 2.0g
5月5日	チキン南蛮	5月2日	豚の生姜焼き	5月2日	自身魚の煮付け(ヨシキリザメ)
6日	南瓜煮	3日	白菜の炒め漬け	3日	豆腐の煮やっこ
7日	あざりとほうれん草の玉子とし	4日	豆腐と春雨の旨煮	4日	牛肉と根菜の煮物
火	エネルギー 183kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 237kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 155kcal 塩分 2.3g
5月8日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	5月2日	チキンカレー		
9日	切干大根煮	3日	青菜のソテー		
10日	糸コンと鶏肉の煮物	4日	付け合せ		
水	エネルギー 179kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 169kcal 塩分 2.3g		
5月11日	鶏の柚子胡椒焼き	5月2日	チキンステーキ(オニオンソース)		
12日	ピリ辛こんにゃく	3日	ジャーマンポテト		
13日	茄子と厚揚げの照り炒め	4日	豚肉と玉葱の味噌炒め		
木	エネルギー 183kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 212kcal 塩分 1.3g		
5月15日	八宝菜	5月2日	モウカのレモンペッパー風味焼き		
16日	厚揚げのかか煮	3日	温野菜サラダ		
17日	牛肉入り野菜の甘辛煮	4日	あざりと玉葱のワイン蒸し		
金	エネルギー 162kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 179kcal 塩分 2.4g		
5月18日	牛肉と野菜のオイスター炒め	5月2日	鶏の照焼き		
19日	ひじきと大豆の煮物	3日	筍の土佐煮		
20日	野菜のバジル炒め	4日	酢豚風炒め		
土	エネルギー 168kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 184kcal 塩分 1.8g		