

# 5月の献立表

昼食		昼食	
5月1日	味噌つくね 白菜の炒め漬け 豆腐と春雨の旨煮 付け合せ エネルギー 509kcal 塩分 2.3g	5月8日	ホイコーロー 豆腐の煮やっこ 牛肉と根菜の煮物 付け合せ エネルギー 472kcal 塩分 1.9g
5月2日	チキンカレー 青菜のソテー 付け合せ 付け合せ エネルギー 442kcal 塩分 2.7g	5月9日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 菜の花と豚肉のカレー風味[2月-5月限定] 野菜炒め 付け合せ エネルギー 514kcal 塩分 2.6g
5月3日	チキンステーキ(オニオンソース) ジャーマンポテト 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ エネルギー 485kcal 塩分 1.4g	5月10日	サワラの煮付け 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ エネルギー 465kcal 塩分 2.1g
5月4日	和風ハンバーグ 温野菜サラダ ソーセージのポトフ風 付け合せ エネルギー 473kcal 塩分 2.6g	5月11日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め マカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ エネルギー 485kcal 塩分 2.3g
5月5日	クロック 筍の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	5月12日	ホッケのみりん焼き インゲンとさきのこの生姜風味 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 438kcal 塩分 2.6g
5月6日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ほうれん草のベーコン和え 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	5月13日	肉豆腐 ジャガ芋のスパイス蒸し 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 付け合せ エネルギー 487kcal 塩分 2.0g

昼食		昼食		昼食	
5月1日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー 付け合せ エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	5月2日	マグロハンバーグ生姜あん ズッキーニとアスパラのソテー 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 438kcal 塩分 1.8g	5月9日	牛肉とさきのこの柚子風味炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏豆腐 付け合せ エネルギー 487kcal 塩分 1.9g
5月1日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め カニ風味サラダ ナスとイタリヤン野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	5月3日	バサのバジル焼き 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー 付け合せ エネルギー 592kcal 塩分 2.5g	5月10日	豚肉とゴボウの生姜煮 ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ 付け合せ エネルギー 431kcal 塩分 1.9g
5月1日	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あざりと野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 497kcal 塩分 2.5g	5月4日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 温野菜サラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	5月11日	ブルコギ 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 450kcal 塩分 1.8g
5月1日	えび入りカツ はんぺんと春野菜の田舎煮[2月-5月限定] 肉じゃがカレー風味 付け合せ エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	5月5日	青椒肉絲 エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 425kcal 塩分 1.8g		
5月1日	豚肉のマヨネーズ風味炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	5月6日	どんかつ 山羊のガーリック風味 オクラソーセージ大豆ソテー 付け合せ エネルギー 505kcal 塩分 1.5g		
5月1日	あざりの深川煮(井) ふるふき大根 付け合せ エネルギー 437kcal 塩分 3.0g	5月7日	牛肉とインゲンの炒め物 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華炒め 付け合せ エネルギー 443kcal 塩分 2.8g		