

が づ こん だて ひょう
5月 献立表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
1	484Kcal	2	640Kcal	3	Kcal	4	Kcal	5	Kcal
ごはん みそしる 味噌汁 さかな しょうがや 魚の生姜焼き すのもの 酢の物 チンゲン菜 <small>さい</small> のソテー		ごはん コンソメスープ わかどり からあ 若鳥唐揚げ コールスローサラダ とうがんのくず <small>に</small> 煮		やす 休み		やす 休み		やす 休み	
8	650Kcal	9	569Kcal	10	582Kcal	11	580Kcal	12	672Kcal
ごはん みそしる 味噌汁 あじフライ しらすあえ ごもくまめ 五目豆		ごはん みそしる 味噌汁 チキンのマスタード <small>や</small> 焼き すのもの 酢の物 アスパラ <small>や</small> と <small>ふた</small> 豚のソテー	おにぎり かきあげそば な はな きんし あ たまご 菜の花の錦糸和え(卵)	ごはん みそしる 味噌汁 ぶたにく 豚肉のしょうが <small>いた</small> 炒め ひややっこ 冷や奴 あおな にびた 青菜煮浸し	ごはん みそしる 味噌汁 キャベツとニンニクの 芽 <small>め</small> の炒 <small>いた</small> め				
15	613Kcal	16	533Kcal	17	662Kcal	18	591Kcal	19	570Kcal
ごはん スープ オムレツきのソース <small>たまご</small> (卵) マカロニサラダ しん 新じゃがのコンソメ <small>に</small> 煮		ごはん すまし <small>じる</small> 汁 さかな うめぼ に 魚の梅干し煮 さといも 里芋のゆずみそかけ やさい 野菜のカレー <small>いた</small> 炒め	おにぎり みそ 味噌ラーメン(たけのこ) しゅうまい	ごはん みそしる 味噌汁 にく どうふ 肉豆腐 やまいも すのもの 山芋の酢の物 もやし <small>いた</small> 炒め	たけのこ <small>ほん</small> 飯(たけのこ) みそしる 味噌汁 さかな て 魚の照り焼き き ぼ だいこん すのもの 切り干し大根の酢の物				
22	538Kcal	23	652Kcal	24	629Kcal	25	583Kcal	26	676Kcal
ごはん みそしる 味噌汁 ピーナッツあえ しんたま 新玉ねぎときのこのソテー		ロールパン やさい 野菜スープ トンカツ な はな からし あ 菜の花辛子和え はくさい 白菜のクリーム <small>に</small> 煮	スパゲッティ・ナポリタン コンソメスープ トマトのサラダ <small>たまご</small> (卵)	ごはん あかうお 赤魚のおろし煮 はるさめ すのもの 春雨の酢の物 い どうふ 炒り豆腐	カレーライス コンソメスープ はな やさい 花野菜サラダ				
29	691Kcal	30	541Kcal	31	630Kcal				
ごはん みそしる 味噌汁 スコッチエッグ <small>たまご</small> (卵) シーフードサラダ れんこんひじき <small>に</small> 煮		ごはん たまじる たまご かき玉汁(卵) さかな しおや 魚の塩焼き や 焼きなす わかたけ <small>に</small> 若竹煮(たけのこ)	や 焼きそば みそしる 味噌汁 ポテトサラダ						