

5月 献立表

げつ 月		か 火	すい 水	もく 木	きん 金		
2	602Kcal	3	4	5	6 629Kcal		
ごはん みそしる 味噌汁 さば みそに 鯖の味噌煮 すのもの 酢の物 がんもの煮つけ		やす 休み		やす 休み			
て 照り焼きチキン丼(卵) みそしる 味噌汁 なんきん き こんぶ にもの 南瓜と切り昆布の煮物 はくさい 白菜のポン酢あえ		9	10 556Kcal	11 571Kcal	12 579Kcal		
ごはん コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーのゴマドレ ピーマンソテー		ごはん みそしる 味噌汁 ゆうあん や 柚庵焼き すのもの もやしの酢の物 あ こまつな いた 和え小松菜炒め		おにぎり いなか 田舎そば き め あ 木の芽和え(たけのこ)		ごはん コーンスープ さかな 魚のムニエル かいそう 海藻サラダ やさい 野菜コンソメ煮	
ハヤシライス コンソメスープ カリフラワーサラダ		16	17 579Kcal	18 568Kcal	19 621Kcal	20 539Kcal	
ごはん みそしる 味噌汁 さかな 魚のフライ あおな きんし あ たまご 青菜の錦糸和え(卵) だいこん あつあ に 大根と厚揚げ煮		ごはん みそしる 味噌汁 はつぼうさい 八宝菜(たけのこ) ひややっこ 冷奴 さといも につ 里芋の煮付け		シーフードスパゲッティー コンソメスープ ポテトサラダ		ごはん じる すまし汁 ふたにく ちんげんさい いた もの 豚肉と青梗菜の炒め物 たまご 煮魚(卵) すのもの 酢の物 ひじき煮	
たけのこごはん(たけのこ) みそしる 味噌汁 にさかな 煮魚 あおな わふう あ 青菜の和風和え や 焼きなす		23	24 621Kcal	25 621Kcal	26 724Kcal	27 714Kcal	
ごはん みそしる 味噌汁 さかな しおや 魚の塩焼き りんごのサラダ はるま 春巻き		コンソメスープ チキンソテータルタルソー かぼちゃのピーナッツ和え だいず 大豆のトマト煮		おにぎり たまご キムチラーメン(卵) あ いんげんのごまマヨ和え		ごはん この や ふう お好み焼き風オムレツ たまご (卵) スパサラダ ちんげんさい 青梗菜のソテー	
カレーライス コンソメスープ たまご 卵サラダ(ゆで卵)		30	31 591Kcal				
ごはん みそしる 味噌汁 わかどり からあ 若鶏唐揚げ なます しのだ に 信田煮		ごはん みそしる 味噌汁 さかな たまご 魚のピカタ(卵) マカロニサラダ とうがんくず煮					