

5月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
	1 611Kcal ごはん コンソメスープ チキンカツ(卵) ほうれん草の ピーナッツ和え ピーマンのソテー	2 646Kcal おにぎり とんこつラーメン(卵) しゅうまい	3 やすみ	4 やすみ
7 606Kcal ごはん みそ汁 さかな しおや 魚の塩焼き カリフラワーの酢の物 こんさいに 根菜煮	8 586Kcal ごはん みそ汁 チキンの マスタード焼き とうふ 豆腐サラダ コンソメ煮	9 610Kcal おにぎり いなか 田舎そば ちくわの磯部上げ	10 565Kcal ごはん みそ汁 さかな からあ 魚の唐揚げ もやしの酢の物 ひじき炒り煮	11 613Kcal ビビンバ(卵) 中華スープ なすのみそ煮
14 566Kcal ごはん みそ汁 ポトフ サラダ あおな 青菜ともやしのソテー	15 581Kcal ごはん みそ汁 さかな て や 魚の照り焼き もずくの酢の物 き ぼ だいこん につ 切り干し大根の煮付け	16 698Kcal おにぎり みそ汁 やきそば だいこん 大根のフレーク煮	17 635Kcal ごはん みそ汁 ポークピカタ(卵) かぼちゃの ピーナッツ和え ビーフソテー	18 686Kcal ミートボール カレーライス コンソメスープ だいず 大豆サラダ
21 618Kcal ごはん さば に 鯖のみそ煮 たまご とうふ たまご たまご豆腐(卵) な はな 菜の花と あさりの煮びたし	22 591Kcal ロールパン コンソメスープ わかどり からあ 若鶏唐揚げ アスパラのサラダ ジャガイモのクリーム煮	23 624Kcal おにぎり しょうゆ たまご 醤油ラーメン(卵) ブロッコリーと ツナのサラダ	24 611Kcal ごはん みそ汁 さけ や 鮭マヨネーズ焼き ナムル あつあ 厚揚げのくず煮	25 562Kcal まーぼーどん 麻婆丼 中華スープ あおな きんし あ たまご 青菜の錦糸和え(卵)
28 631Kcal ごはん コンソメスープ ハンバーグ な はな あ 菜の花ごま和え ほうれん草と しめじの炒め	29 615Kcal ごはん みそ汁 さかな しょうが に 魚の生姜煮 やまいも すのもの 山芋の酢の物 きんぴらごぼう	30 578Kcal おにぎり きつねうどん なんきん き こんぶ にもの 南瓜と切り昆布の煮物	31 688Kcal ごはん みそ汁 てん も あ 天ぷら盛り合わせ (タケノコ) ひややっこ 冷奴 いた に 炒め煮	