

2024年 5月献立表

月		火		水		木		金		土							
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	4							
		<p>ご飯</p> <p>太刀魚の梅煮 鶏肉のくるみ味噌焼き</p> <p>なめ茸和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>めだいの酒蒸し 肉団子と春野菜の煮物</p> <p>白和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>八宝菜 カレイの甘酢あんかけ</p> <p>豆腐シュウマイ</p> <p>中華スープ</p> <p>果物</p>		<p>鮭のちらし寿司</p> <p>がんもの煮物</p> <p>菜の花と海老の炒め物</p> <p>清汁</p> <p>果物</p>		2		3		4			
										440kcal	420kcal	401kcal	463kcal	504kcal	487kcal	429kcal	
										塩分2.4	塩分2.4	塩分2.2	塩分2.4	塩分3.7	塩分3.2	塩分3.4	
6		7		8		9		10		11							
<p>ご飯</p> <p>白身魚のフライ 豚肉のおろし煮</p> <p>煮浸し</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>オムライス</p> <p>ホキのムニエル</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>果物</p>		<p>牛丼</p> <p>揚げ鯖のきのこあん</p> <p>酢の物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>そら豆ご飯</p> <p>春の天ぷら</p> <p>お浸し</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>鮭のムニエル 鶏肉のトマト煮</p> <p>ハムのマリネ風</p> <p>南瓜のポタージュ</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>豚肉のごまだれ和え</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>							
559kcal	443kcal	561kcal	446kcal	470kcal	533kcal	471kcal	590kcal	620kcal	415kcal								
塩分2.6	塩分2.4	塩分2.5	塩分2.9	塩分3.2	塩分2.2	塩分2.7	塩分2.7	塩分3.1	塩分2.6								
13		14		15		16		17		18							
<p>ご飯</p> <p>たらのポン酢蒸し チンジャオロース</p> <p>ナムル</p> <p>コーンスープ</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>チキンカツ かれいの蒲焼</p> <p>南瓜の煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>和風つくね 赤魚の揚げ煮</p> <p>ツナサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ビーフカレー</p> <p>ご飯</p> <p>ホキのバター焼き</p> <p>トマトサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>ポテトコロッケ かれいのおろし煮</p> <p>五色なます</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>蒸し魚の野菜あんかけ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>							
403kcal	519kcal	567kcal	416kcal	558kcal	520kcal	569kcal	408kcal	606kcal	407kcal	403kcal							
塩分2.6	塩分3.3	塩分2.6	塩分2.0	塩分2.6	塩分2.2	塩分3.8	塩分2.7	塩分2.2	塩分2.2	塩分2.4							
20		21		22		23		24		25							
<p>ちらし寿司</p> <p>からし和え</p> <p>茶碗蒸し</p> <p>清汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>和風おろしハンバーグ 鯖の竜田揚げ</p> <p>梅和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>親子煮 鱈の香草フライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>魚の中華蒸し かに玉</p> <p>春雨サラダ</p> <p>わかめスープ</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>鶏肉の梅しそ焼き ホキフライ</p> <p>煮浸し</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>グリーンピースご飯</p> <p>揚げ豆腐のえびあんかけ</p> <p>卵と青菜の炒め物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>							
404kcal		485kcal	512kcal	498kcal	466kcal	404kcal	445kcal	406kcal	549kcal	557kcal							
塩分3.5		塩分2.8	塩分2.0	塩分2.3	塩分2.0	塩分2.9	塩分3.5	塩分3.3	塩分2.7	塩分3.3							
27		28		29		30		31									
<p>三色丼</p> <p>ご飯</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>はんぺんの煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>揚げ鶏の葱ソースかけ かれいの金山寺みそ焼き</p> <p>かぶの吉野煮</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>エビフライ めだいの西京焼き</p> <p>高野豆腐の煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>鯖のカレー風味 煮込みハンバーグ</p> <p>ごま和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>		<p>ご飯</p> <p>カツ煮 太刀魚のバター焼き</p> <p>おろし酢和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p>									
489kcal	413kcal	460kcal	401kcal	538kcal	408kcal	459kcal	513kcal	546kcal	523kcal								
塩分3.6	塩分3.2	塩分3.0	塩分2.7	塩分2.3	塩分2.5	塩分2.3	塩分2.7	塩分3.7	塩分3.0								