



# 5月の献立



緑のさわやかな季節になりましたね。  
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、  
睡眠と食事をしっかりととりましょう。



材料等の都合によりメニューを変更することがあります



1日(水)	2日(木)	3日(金)
ごはん 鶏のねぎ焼 大根とちくわの煮物 小松菜の辛し和え みそ汁 ごまプリン・牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 37.8 g	たけのごはん 新緑揚げ うどのきんぴら すまし汁 果物 牛乳 エネルギー 895 kcal たんぱく質 41.4 g	憲法記念日

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振替休日	ポークカレー わかめサラダ 果物 牛乳 エネルギー 879 kcal たんぱく質 32.1 g	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ 小松菜のおかか和え みそ汁 ミルクプリン・牛乳 エネルギー 850 kcal たんぱく質 38.7 g	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 切り昆布煮 みそ汁 フルーツクリーム 牛乳 エネルギー 861 kcal たんぱく質 41.1 g	ごはん キャベツメンチ 大根サラダ ひよこ豆のスープ パインゼリー 牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 37.5 g

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん サバのカレー焼き ひじきの煮つけ 小松菜の酢醤油和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 850 kcal たんぱく質 39.8 g	ロコモコ丼 水菜のわさび和え レタススープ パインゼリー 牛乳 エネルギー 870 kcal たんぱく質 36.7 g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ポテトカップ トマトサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 841 kcal たんぱく質 37.0 g	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ 豆腐のスープ 果物 牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.0 g	ごはん 鶏肉のコーンフレーク揚げ こんにゃくのおかか和え 野菜サラダ みそ汁 グレープフルーツゼリー・牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 34.2 g

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん 宝袋 小松菜の辛し和え みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 884 kcal たんぱく質 42.8 g	ガーリックトースト マカロニグラタン わかめサラダ 白菜スープ ココアゼリー 牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 36.6 g	ごはん 擬製豆腐 じゃがいものカレー煮 小松菜のごま和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 832 kcal たんぱく質 34.9 g	ごはん チンジャオロースー じゃがいものマヨネーズ焼き みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 834 kcal たんぱく質 34.5 g	ごはん はんぺんフライ ほうれん草のサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳 エネルギー 863 kcal たんぱく質 27.7 g

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん 肉豆腐 わかめとささ身の和え物 みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 861 kcal たんぱく質 43.1 g	ごはん アジフライ 大根と厚揚げの煮物 水菜のサラダ すまし汁 果物・牛乳 エネルギー 883 kcal たんぱく質 43.4 g	สปาゲッティ・ミートソース じゃこサラダ ポトフ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー 883 kcal たんぱく質 45.9 g	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 38.3 g	ごはん 和風おろしハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁 ミルクコーヒーゼリー 牛乳 エネルギー 882 kcal たんぱく質 39.7 g

|

