



5月 予定献立表



月	火	水	木	金	土
5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
I値 ⁺ -:449kcal 食塩:1.99g 赤魚の塩麹焼き ぶろっこりーいため にんじんしりしり 三つ葉とかまぼこのわさび和え ごはん 味噌汁 	I値 ⁺ -:498kcal 食塩:2.58g ポークチャップ オクラなめたけ ピーマンとカニかまのマヨ和え 切り干し大根煮 ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:449kcal 食塩:2.98g 白身魚の西京焼き がんもと菜の花の煮浸し 白菜の胡麻和え わかめと長芋のさっぱりサラダ ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:456kcal 食塩:3.40g 麻婆豆腐 しらすと茄子の甘煮 もやしの中華炒め ネギ塩和え ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:598kcal 食塩:3.33g チーズハンバーグ 柚子胡椒ポテトサラダ ブロッコリーのベベロン炒め はたてフライ ごはん 味噌汁 こどもの日	I値 ⁺ -:488kcal 食塩:2.55g 鰯のゴマフライ キャベツの塩昆布和え きのことさつま揚げのソテー ごぼうツナサラダ ごはん 味噌汁 
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
I値 ⁺ -:520kcal 食塩:3.24g 豚肉とキャベツの梅味噌がけ チンゲン菜とコーンのサラダ じゃがいもの青海苔バター炒め ゆずだいこん ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:494kcal 食塩:2.51g 赤魚のおかか煮 茄子といんげんの生姜あん 白菜とハムのソテー 漬物  ごはん 味噌汁 	I値 ⁺ -:459kcal 食塩:2.32g 鶏と根菜の甘酢煮 カリフラワーの海鮮中華炒め 豆腐のカニカマあん ピーマンのおかか煮 ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:451kcal 食塩:3.41g 白身魚の香味ソースかけ キャベツとシラスのゆかり和え こんにゃくと竹輪の味噌炒め 南瓜サラダ ごはん  味噌汁	I値 ⁺ -:508kcal 食塩:3.89g 鰯の幽庵焼き 筍とツナのカレー炒め オクラともやしの和え物 ごま昆布 ゆかりご飯 味噌汁	I値 ⁺ -:625kcal 食塩:2.88g ポトフ 彩り野菜のラタトゥイユ 青菜とウィンナーのマスタード炒め 切干大根の梅マヨ和え  ごはん 味噌汁 世界の料理
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
I値 ⁺ -:453kcal 食塩:2.96g あじの蒲焼き きのことさつま揚げの炒め物 いんげんのごま和え おさつバター ごはん 味噌汁 	I値 ⁺ -:472kcal 食塩:3.32g エビマヨ 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの桜海老和え 枝豆のコロコロサラダ ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:480kcal 食塩:2.47g 白身魚のタンダー焼き 中華春雨サラダ キャベツのツナマヨ和え 大学芋風 ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:716kcal 食塩:3.12g かつ丼 春菊の白和え スナックエンドウといかの塩炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	I値 ⁺ -:504kcal 食塩:2.71g 鶏肉～甘辛ダレと大葉で～ コールスローサラダ 白菜と油揚げのお浸し 竹輪のチーズ和え  ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:405kcal 食塩:2.46g 赤魚の韓国焼き ブロッコリーのカニカマあん カブのそぼろ煮 ナムル ごはん 味噌汁
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
I値 ⁺ -:522kcal 食塩:3.49g 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ れんごんのきんぴら ピーマンの干しエビ和え わかめご飯 味噌汁	I値 ⁺ -:443kcal 食塩:2.97g 鰯の生姜煮 かまぼこと小松菜の胡麻和え キャベツとはんぺんの柚子胡椒炒め ごぼうツナサラダ ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:525kcal 食塩:2.25g 豚の胡麻炒め 高野豆腐の煮物 茄子とピーマンの味噌炒め ゆずだいこん  ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:449kcal 食塩:3.05g 鰯のカレーソテー えび団子と白菜の煮物 カリフラワーの梅おかか和え 漬物 ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:472kcal 食塩:2.90g たらこのグラタン 小松菜とベーコンの洋風炒め きんぴらごぼう 人参の浅漬け ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:470kcal 食塩:2.26g 鶏の塩麹焼き キャロットサラダ キャベツときこの煮浸し 大学芋風 ごはん 味噌汁
5月29日	5月30日	5月31日	～こどもの日～ 5月5日は端午の節句です。 こいのぼりや兜をかぶったり、柏餅などを食べてお祝いします。 5月5日はハンバーグを提供します★お楽しみに～！ 		
I値 ⁺ -:505kcal 食塩:2.53g 豚の明太マヨ炒め 菜の花とあさりのお浸し 竹輪と大根の煮物 ネギ塩和え ごはん 味噌汁	I値 ⁺ -:440kcal 食塩:2.53g とり白菜 冬瓜と厚揚げの煮物 ひじきの白和え 煮豆 ごはん 味噌汁 郷土料理	I値 ⁺ -:477kcal 食塩:2.19g 鯖のネギ塩だれ じゃが芋といんげんの煮物 もやしのピリ辛炒め マリネ ごはん 味噌汁			