

献立予定表

平成30年 5月

	1日(火)	2日(水)	3日(木) 端午の節句	4日(金)	5日(土)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カレイ照焼	ロールキャベツクリーム煮	ぶり照焼	豆腐ハンバーグ	白身魚唐揚げ甘酢あんかけ
	茄子のミートソース	豆腐きのこあんかけ	若竹煮	肉団子甘酢炒め	大根、油揚げ煮
	ひじき煮	金時豆	菜の花白和え	おくら、長芋おかかあえ	ほうれん草おかかあえ
	いんげんごまあえ	切り干し大根甘酢あえ	わらびおかかあえ	春菊ゆずあえ	いんげん生姜あえ
	赤だし(えのき、わかめ)	わかめ、麩の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	なめこの味噌汁	えのき味噌汁
	杏仁豆腐	りんご缶	マンゴ	オレンジ	白桃
	462kcal, 塩分 2.9g	530kcal, 塩分 3.2g	514kcal, 塩分 2.7g	557kcal, 塩分 3.2g	535kcal, 塩分 2.6g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚煮つけ	鮭ゆず味噌焼	豚肉、野菜塩だれ炒め	チキンソテーマスタードソース	とんかつ	かぼちゃしゅうまい
じゃが芋、ツナ煮	寄せ湯葉けんちん煮	ふろふき大根	えび団子と白菜煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
茄子みぞれあん	じゃが芋甘煮	ポテト明太サラダ	うの花炒り煮	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮
アスパラナムル	れんこん金平	菜の花煮びたし	きゅうり、わかめ酢物	れんこん煮	マカロニサラダ
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
ハネジューメロン	黄桃	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐
503kcal, 塩分 3.1g	534kcal, 塩分 3.3g	515kcal, 塩分 3.0g	557kcal, 塩分 2.5g	548kcal, 塩分 2.5g	530kcal, 塩分 3.1g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフライ	ポトフ	ハンバーグ照焼	鶏肉と野菜カレー煮	白身魚和風野菜あんかけ	おでん
茄子トマト煮	枝豆腐、チンゲン菜煮	スクランブルエッグ	冬瓜、枝豆煮	大根、ツナ煮	ほうれん草玉子とじ
春雨サラダ	かぼちゃ煮	ブロッコリーピーナッツあえ	菜の花からしあえ	春雨中華あえ	たけのこシュウマイ
ほうれん草ソテー	大根青じそあえ	しらすの酢物	きゅうり、にんじん酢物	キャベツゆずサラダ	大学芋
キャベツスープ	えのきの味噌汁	大根の味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	わかめ、麩の味噌汁
ハネジュー	デザートアロエ	キウイフルーツ	ぶどう	みかん缶	りんご缶
501kcal, 塩分 3.3g	524kcal, 塩分 3.5g	535kcal, 塩分 2.5g	536kcal, 塩分 3.3g	473kcal, 塩分 2.7g	546kcal, 塩分 3.4g

