

2020年5月献立表



	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	金	544	えび天うどん 角麩の煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 若竹汁 漬物	583	16	土	567	たぬきそば 冬瓜のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯(小) 中華スープ 漬物	471
02	土	604	焼きそば ミニコロケ アスパラのサラダ 汁物 フルーツ	580	17	日			
03	日				18	月	525	魚の野菜あんかけ(カレー風味) かぼちゃの煮物 スナッペンとうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	597
04	月	527	さわらの照り焼き スナッペンとうの卵とじ とろろ 十穀ご飯 味噌汁 フルーツ	560	19	火	580	鶏肉と大豆のトマト煮 ピーマンと竹輪の炒め物 コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	579
05	火	521	天ぷら盛り合わせ たけのことふきの土佐煮 小松菜の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物	487	20	水	514	海鮮中華丼 シューマイ おぐらのサラダ 中華風かきたま汁 フルーツ	504
06	水	565	鶏肉の味噌漬け焼き ぜんまいの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 和風スープ 漬物	515	21	木	512	えび天うどん れんこんきんぴら 小松菜のおかか和え ご飯(小) フルーツ	559
07	木	568	豚肉の生姜焼き風 卵の花 大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物	517	22	金	585	鶏肉の照り焼き がんもの煮物 いんげんの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	528
08	金	537	豆腐ハンバーグ(おろしポン酢) 人参しりしり カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	517	23	土	517	揚げ出し豆腐 根菜の煮物 白菜の塩昆布和え たけのこご飯 すまし汁 漬物	514
09	土	520	さばの塩焼き 肉じゃが ほうれん草のごま和え ご飯 かきたま汁 フルーツ	563	24	日			
10	日				25	月	624	鶏肉のさっぱり煮 竹輪のソテー 卵豆腐 ご飯 味噌汁 フルーツ	504
11	月	586	鶏の唐揚げ 葱ソース 若竹煮 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	526	26	火	648	ハンバーグ きのこソテー さつま芋のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	625
12	火	520	赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯 すまし汁 フルーツ	569	27	水	514	さわらの塩麹焼き 糸昆布煮 豆サラダ ご飯 すまし汁 漬物	544
13	水	570	豚肉のブルコギ 里芋の煮ころがし わかめのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	439	28	木	591	カツの卵とじ ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	529
14	木	686	ビーフカレーライス いんげんと卵の炒め物 カリフラワーのマリネ 福神漬け フルーツ	444	29	金	596	すき焼き風煮 きんぴらごぼう チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	535
15	金	611	ミックスフライ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	531	30	土	611	魚のムニエル・バター醤油 れんこんのソテー きらずサラダ ご飯(小) 和風スープ フルーツ	650

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります