

# 2021年5月献立表

	昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)
01 土	豚肉の柳川風煮 ビーマンと竹輪の炒め物 おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	559	たぬきそば ビーマンと竹輪の炒め物 おくらのおかか和え ご飯(小) 漬物	487	16 日				
02 日					17 月	鶏そぼろ丼 ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	620	焼きうどん ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	551
03 月	さばの塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 炊き込みご飯 味噌汁 漬物	511	肉そば さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 炊き込みご飯(小) 漬物	548	18 火	たらのみぞれあんかけ なすの煮びたし 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	520	カレーうどん なすの煮びたし 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	581
04 火	酢豚 さつま揚げの煮物 キャベツの生姜醤油和え ご飯 中華スープ 漬物	588	きつねうどん さつま揚げの煮物 キャベツの生姜醤油和え ご飯(小) 漬物	491	19 水	ポークチャップ さつま芋の甘辛煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	676	きつねうどん さつま芋の甘辛煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	563
05 水	天ぷら盛り合わせ 若竹煮 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	546	五目きしめん 若竹煮 菜の花の辛子和え ご飯(小) フルーツ	475	20 木	海鮮中華炒め シュウマイ ひじきのサラダ ご飯 豆腐のかきたま汁 漬物	525	たぬきそば シュウマイ ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	523
06 木	たらのムニエル・バター醤油 きのこソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	527	月見うどん きのこソテー 人参サラダ ご飯(小) 漬物	545	21 金	さばの味噌煮 れんこんきんぴら 大根の塩昆布和え ご飯 すまし汁 フルーツ	540	肉そば れんこんきんぴら 大根の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	565
07 金	豚丼 白菜の煮びたし ブロッコリーのごま和え 味噌汁 フルーツ	572	梅おろしうどん 白菜の煮びたし ブロッコリーのごま和え ご飯(小) フルーツ	543	22 土	揚げ出し豆腐 鶏レバーの甘辛煮 菜の花のお浸し たけのこご飯 味噌汁 漬物	589	なめこおろしきしめん 鶏レバーの甘辛煮 菜の花のお浸し たけのこご飯(小) 漬物	525
08 土	鶏肉のトマト煮込み もやしのカレー炒め 小松菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	556	ミートソースパゲティ もやしのカレー炒め 小松菜のサラダ ご飯(小) フルーツ	582	23 日				
09 日					24 月	赤魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 きらずサラダ ご飯 中華スープ 漬物	654	月見そば かぼちゃの煮物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	667
10 月	豚肉の生姜焼き風 五目豆 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	574	しょうゆラーメン 五目豆 大根サラダ ご飯(小) 漬物	516	25 火	ハンバーグ きのこのバター醤油炒め コーンサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	558	ナポリタンスパゲティ きのこのバター醤油炒め コーンサラダ ご飯(小) フルーツ	599
11 火	鶏肉の味噌焼 たけのこふきの土佐煮 玉ねぎのボン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	527	とろろそば たけのこふきの土佐煮 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) 漬物	467	26 水	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	558	えび天そば ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯(小) 漬物	521
12 水	赤魚の中華煮 厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 中華スープ 漬物	514	山菜おろしうどん 厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	551	27 木	さわらのごま焼き 卵の花 菜の花の酢味噌かけ ご飯 若竹汁 漬物	552	焼きうどん 卵の花 菜の花の酢味噌かけ ご飯(小) 漬物	555
13 木	ビーフカレーライス いんげんのソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	687	かき揚げうどん いんげんのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	530	28 金	カツの卵あんかけ 人参しりしり ほうれん草の磯和え ご飯 すまし汁 漬物	630	とろろきしめん 人参しりしり ほうれん草の磯和え ご飯(小) 漬物	480
14 金	豆腐ハンバーグ(おろしボン酢) かぼちゃソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	576	鶏南蛮そば かぼちゃソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	621	29 土	ずき焼き風煮 きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	639	しょうゆラーメン きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	520
15 土	あじの蒲焼き 卵の花 チンゲン菜の磯和え ご飯 味噌汁 フルーツ	503	焼きそば 卵の花 チンゲン菜の磯和え ご飯(小) フルーツ	564	30 日				
					31 月	鶏むね肉の塩麹唐揚げ 糸昆布煮 スナップえんどうのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	586	梅おろしうどん 糸昆布煮 スナップえんどうのごま和え ご飯(小) 漬物	492

\*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