2018年　5月月間献立 夕

月		火		水		木		金	
		1		2		3		4	
		御飯 カレー炒め ジャーマンポテト マカロニサラダ かぶのコンソメスープ	エネルギー 705kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.4g 塩分 2.9g	御飯 牛肉のスタミナ炒め 大根の中華煮 中華サラダ 椎茸の中華スープ	エネルギー 613kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.2g 塩分 3.3g	御飯 ポークピタカ風 ほうれん草ソテー カリフラワーのドレッシング和え 枝豆のスープ	エネルギー 683kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.6g 塩分 3.3g		
7		8		9		10		11	
御飯 豚肉の甘辛焼 大根の煮物 なすの和え物 白菜の味噌汁	エネルギー 610kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.5g 塩分 3.6g	御飯 チンジャオロース ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 洋なし缶 いんげんの中華スープ	エネルギー 616kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.4g 塩分 2.8g	御飯 豚皿 いんげんと卵の炒め物 水菜のおかか和え ほうれん草の清まし汁	エネルギー 614kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.0g 塩分 3.1g	御飯 鮭のムニエルクリームソース コーンとポテトの炒め物 大根サラダ オニオンスープ	エネルギー 709kcal たんぱく質 28.2g 脂質 15.5g 塩分 4.1g		
14		15		16		17		18	
御飯 八宝菜 春雨サラダ 白投缶 豆腐の中華スープ	エネルギー 630kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.7g 塩分 2.4g	御飯 チキントマト煮 さつま芋サラダ りんご缶 白菜のコンソメスープ	エネルギー 740kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.0g 塩分 2.4g	御飯 肉豆腐 青菜のごま炒め 酢の物 なすの味噌汁	エネルギー 596kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.4g 塩分 3.3g	御飯 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 もやしの和え物 麩の味噌汁	エネルギー 583kcal たんぱく質 24.2g 脂質 6.9g 塩分 3.2g		
21		22		23		24		25	
御飯 ハンバーグ キャベのソテー フレンチサラダ 人参のコンソメスープ	エネルギー 574kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.4g 塩分 3.4g	御飯 野菜炒め さつま芋のオレンジ煮 白菜の梅肉和え おくらの清まし汁	エネルギー 569kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.0g 塩分 1.8g	御飯 麻婆春雨 えびと卵の炒め物 みかん缶 かぶの中華スープ	エネルギー 648kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.1g 塩分 2.3g	御飯 さわらの照り焼き なすそぼろ炒め 菜の花の和え物 いんげんの清まし汁	エネルギー 567kcal たんぱく質 24.8g 脂質 10.4g 塩分 2.7g		
28		29		30		31			
御飯 魚の生姜煮 ちくわの炒め物 さつま芋のごま和え 里芋の味噌汁	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.2g 脂質 6.2g 塩分 3.4g	御飯 鶏肉と卵のさっぱり煮 じゃが芋金平 ゆかり和え 大根の清まし汁	エネルギー 803kcal たんぱく質 35.7g 脂質 25.0g 塩分 3.2g	御飯 チヂミ 青菜の中華炒め 中華和え キャベツの中華スープ	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.1g 塩分 3.5g	御飯 タンドリーチキン いんげんソテー キャベツサラダ カリフラワーのコンソメスープ	エネルギー 598kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.8g 塩分 3.5g		