



2018年 5月月間献立



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 たんぱく質 脂質 塩分	705kcal 21.7g 22.4g 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 たんぱく質 脂質 塩分	613kcal 19.6g 15.2g 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 たんぱく質 脂質 塩分	683kcal 23.9g 21.6g 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 たんぱく質 脂質 塩分	610kcal 21.5g 12.5g 3.6g	御飯 チンジャオロース ドレッシング和え 洋なし缶 いんげんの中華スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	616kcal 22.1g 12.4g 2.8g	御飯 豚血 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 たんぱく質 脂質 塩分	614kcal 24.3g 14.0g 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 たんぱく質 脂質 塩分	709kcal 28.2g 15.5g 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 たんぱく質 脂質 塩分	630kcal 17.4g 13.7g 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 たんぱく質 脂質 塩分	740kcal 23.2g 20.0g 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 たんぱく質 脂質 塩分	596kcal 18.8g 13.4g 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 たんぱく質 脂質 塩分	583kcal 24.2g 6.9g 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 たんぱく質 脂質 塩分	574kcal 17.9g 11.4g 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 たんぱく質 脂質 塩分	569kcal 13.2g 6.0g 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 たんぱく質 脂質 塩分	648kcal 19.5g 16.1g 2.3g	御飯 さわらの照り焼き なすそばろ炒め 菜の花の和え物 いんげんの清まし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	567kcal 24.8g 10.4g 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 たんぱく質 脂質 塩分	595kcal 22.2g 6.2g 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 たんぱく質 脂質 塩分	803kcal 35.7g 25.0g 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 たんぱく質 脂質 塩分	594kcal 21.1g 15.1g 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 たんぱく質 脂質 塩分	598kcal 20.5g 19.8g 3.5g		