

# 2023年 5月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 マカロニとハムのスープ 卵と海老のオイスター炒め ビーンズサラダ いちごケーキ	ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き カリフラワーサラダ カスタードどら焼き	ご飯 春雨と白菜のスープ 鶏肉のスタミナ炒め タラモサラダ 焼きプリンタルト	ご飯 味噌汁 チキンピカタ 三色お浸し ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 胡瓜の蟹カマ和え マスカットゼリー	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ トンテキ 野菜の白だし煮 アップルゼリー
エネルギー668kcal たんぱく質24.8g 脂質21.8g 食塩相当量2.7g	エネルギー656kcal たんぱく質22.3g 脂質20.3g 食塩相当量2.8g	エネルギー643kcal たんぱく質21.5g 脂質19.3g 食塩相当量2.2g	エネルギー671kcal たんぱく質27.8g 脂質19.0g 食塩相当量2.8g	エネルギー672kcal たんぱく質28.3g 脂質23.2g 食塩相当量3.5g	エネルギー642kcal たんぱく質24.3g 脂質11.7g 食塩相当量4.0g	エネルギー710kcal たんぱく質27.0g 脂質22.3g 食塩相当量3.5g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン カクテルサラダ ココアワッフル	ご飯 味噌汁 ぶり大根 マカロニサラダ レアチーズケーキ	ご飯 味噌汁 鮭のポテマヨ焼き 大根と人参の昆布茶和え グレープムース	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋のレモン煮 みかん缶	ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し コーヒーゼリー	ご飯 けんちん汁 鱈の照焼き もやしとツナの和え物 黒糖ケーキ	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 ポテトサラダ カステラ
エネルギー688kcal たんぱく質28.3g 脂質24.8g 食塩相当量2.4g	エネルギー650kcal たんぱく質27.1g 脂質21.4g 食塩相当量2.6g	エネルギー703kcal たんぱく質26.3g 脂質28.3g 食塩相当量3.4g	エネルギー683kcal たんぱく質26.6g 脂質16.1g 食塩相当量2.5g	エネルギー727kcal たんぱく質19.7g 脂質29.4g 食塩相当量2.9g	エネルギー667kcal たんぱく質29.0g 脂質22.2g 食塩相当量2.8g	エネルギー674kcal たんぱく質18.3g 脂質17.0g 食塩相当量2.9g
15	16	17	18	19	20	21
牛丼 具沢山汁 ひじきサラダ 黄桃缶	ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー ヨーグルトババロア	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 卵の花 いちごゼリー	ご飯 味噌汁 鶏チリ 鍋しぎ ミルクレープ	ご飯 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 大根の金平 カステラ	ご飯 味噌汁 家常豆腐 白菜と油揚げの煮浸し ぶどうゼリー	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル 南瓜のそぼろあんかけ チョコレートババロア
エネルギー739kcal たんぱく質19.7g 脂質26.4g 食塩相当量3.9g	エネルギー685kcal たんぱく質26.4g 脂質20.1g 食塩相当量3.3g	エネルギー705kcal たんぱく質17.3g 脂質20.5g 食塩相当量2.9g	エネルギー690kcal たんぱく質23.7g 脂質23.7g 食塩相当量3.0g	エネルギー698kcal たんぱく質27.5g 脂質22.3g 食塩相当量3.0g	エネルギー726kcal たんぱく質28.9g 脂質24.4g 食塩相当量2.9g	エネルギー648kcal たんぱく質28.8g 脂質12.6g 食塩相当量3.1g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き ツナポテト やわらかプリン	ご飯 味噌汁 回鍋肉 無の昆布茶和え ヨーグルトケーキ	ご飯 味噌汁 ホッケ味噌醤油焼 肉じゃが ぶどうゼリー	かやくご飯 味噌汁 カツオのニンニク味噌焼き オクラとなすの和え物 ヨーグルトババロア	ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 南瓜のそぼろあんかけ ワッフル	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 ぶどうゼリー	ご飯 中華スープ 白身魚の黒胡椒焼き 春雨サラダ 杏仁豆腐
エネルギー665kcal たんぱく質31.0g 脂質13.7g 食塩相当量3.1g	エネルギー652kcal たんぱく質21.3g 脂質21.6g 食塩相当量2.6g	エネルギー627kcal たんぱく質25.7g 脂質14.9g 食塩相当量2.6g	エネルギー637kcal たんぱく質35.7g 脂質13.0g 食塩相当量3.5g	エネルギー648kcal たんぱく質24.0g 脂質17.5g 食塩相当量2.8g	エネルギー663kcal たんぱく質26.7g 脂質17.9g 食塩相当量3.2g	エネルギー627kcal たんぱく質25.3g 脂質15.3g 食塩相当量2.8g
29	30	31				
ご飯 味噌汁 彩り野菜と鶏肉の香味仕立て ナムル カスタードどら焼き	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し ココアワッフル	ご飯 マカロニとハムのスープ 卵と海老のオイスター炒め ビーンズサラダ 生クリームワッフル				
エネルギー731kcal たんぱく質26.9g 脂質23.0g 食塩相当量2.7g	エネルギー680kcal たんぱく質26.1g 脂質21.4g 食塩相当量2.4g	エネルギー714kcal たんぱく質26.2g 脂質23.8g 食塩相当量2.7g				

\* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。