



2024年5月 月間献立表 (夕食)



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ご飯 清汁 鱈のゴマ風味焼き マカロニマヨサラダ 黒糖ケーキ エネルギー653kcal たんぱく質29.0g 脂質18.0g 食塩相当量4.3g	ご飯 菜の花とコーンのスープ 鶏肉の柚子胡椒焼き きゅうりの蟹カマ和え プチシュー エネルギー630kcal たんぱく質26.8g 脂質21.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 具沢山玉子焼き さつま芋レモン煮 マスカットゼリー エネルギー711kcal たんぱく質23.1g 脂質17.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根の炒め煮 焼きプリンタルト エネルギー662kcal たんぱく質22.6g 脂質19.4g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 ブリの照焼 大根と人参のサラダ いちごゼリー エネルギー687kcal たんぱく質27.6g 脂質21.3g 食塩相当量3.0g
		6	7	8	9	10
ご飯 味噌汁 チキンピカタ きゅうりの蟹カマ和え カステラ エネルギー705kcal たんぱく質30.5g 脂質19.0g 食塩相当量2.8g	ご飯 清汁 鱈の味噌煮 かぶの昆布茶和え すりおろし白桃 エネルギー663kcal たんぱく質23.9g 脂質23.9g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 プチシュー エネルギー698kcal たんぱく質24.2g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g	ご飯 玉葱と人参のスープ 白身魚のチーズ焼き じゃが芋のガーリック炒め ミルクレープ エネルギー649kcal たんぱく質30.7g 脂質19.2g 食塩相当量2.9g	ご飯 清汁 唐揚げ 鍋しぎ ぶどうゼリー エネルギー667kcal たんぱく質18.2g 脂質20.6g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ ワッフル エネルギー652kcal たんぱく質21.5g 脂質20.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー678kcal たんぱく質28.7g 脂質22.4g 食塩相当量2.8g
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 味噌汁 豚肉と海老の中華煮 大根のきんぴら 焼きプリンタルト エネルギー660kcal たんぱく質23.6g 脂質19.2g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 さつま芋のレモン煮 プチシュー エネルギー686kcal たんぱく質26.9g 脂質18.3g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ ココアワッフル エネルギー678kcal たんぱく質20.9g 脂質18.6g 食塩相当量3.3g	ご飯 コーンと菜の花のスープ 鶏肉のチーズカレー焼き キャベツとツナのサラダ マスカットゼリー エネルギー698kcal たんぱく質29.5g 脂質21.9g 食塩相当量2.6g	ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き マカロニサラダ コーヒーゼリー エネルギー616kcal たんぱく質25.9g 脂質12.3g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ 人参のドレッシング和え りんごゼリー エネルギー659kcal たんぱく質25.6g 脂質18.4g 食塩相当量2.3g	ご飯 中華スープ 肉団子の野菜あんかけ 鍋しぎ ぶどうゼリー エネルギー651kcal たんぱく質19.3g 脂質18.8g 食塩相当量3.3g
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 清汁 鱈の味噌煮 カクテルサラダ みかん缶 エネルギー688kcal たんぱく質25.6g 脂質26.1g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン さつま芋のレモン煮 黒糖ケーキ エネルギー723kcal たんぱく質27.9g 脂質19.9g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー659kcal たんぱく質20.9g 脂質16.9g 食塩相当量3.3g	ご飯 けんちん汁 豚肉野菜炒め 青豆とコーンのサラダ マンゴープリン エネルギー765kcal たんぱく質20.9g 脂質31.4g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ピーマンと茄子のお浸し プチシュー エネルギー664kcal たんぱく質27.7g 脂質20.8g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ 人参のドレッシング和え ぶどうゼリー エネルギー656kcal たんぱく質25.6g 脂質18.3g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 青梗菜と油揚げの煮浸し りんごゼリー エネルギー711kcal たんぱく質16.8g 脂質23.0g 食塩相当量2.4g
27	28	29	30	31		
ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 マスカットゼリー エネルギー700kcal たんぱく質23.2g 脂質17.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏のニンニク味噌焼き ツナサラダ ワッフル エネルギー672kcal たんぱく質27.8g 脂質23.5g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し やわらかプリン エネルギー664kcal たんぱく質28.5g 脂質19.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 トンテキ ほうれん草のお浸し カステラ エネルギー673kcal たんぱく質24.7g 脂質18.2g 食塩相当量1.8g	ご飯 清汁 鱈の味噌煮 蕪の昆布茶和え コーヒーゼリー エネルギー703kcal たんぱく質23.3g 脂質24.4g 食塩相当量3.0g		

* 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。