



2024年 5月 月間献立表 (朝食)



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ご飯 味噌汁 筑前煮 アスパラとウインナーのソテー ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー600kcal たんぱく質20.0g 脂質12.9g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質24.3g 脂質12.4g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 ビーフソテー 茄子と小松菜のお浸し ジョア ふりかけセレクト エネルギー552kcal たんぱく質16.9g 脂質10.0g 食塩相当量3.7g	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 コーンといんげんのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー568kcal たんぱく質15.4g 脂質16.3g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼き ピーマンと茄子のお浸し ふりかけセレクト エネルギー547kcal たんぱく質16.4g 脂質12.8g 食塩相当量3.8g
		6	7	8	9	10
ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー592kcal たんぱく質21.0g 脂質19.5g 食塩相当量2.4g	食パン&ピーナツクリーム チキンと野菜のポトフ カリフラワーのサラダ 牛乳 エネルギー578kcal たんぱく質25.6g 脂質19.2g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー ほうれん草ピーナツ和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー550kcal たんぱく質15.7g 脂質11.4g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 茄子の和風和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー578kcal たんぱく質14.4g 脂質13.7g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 花野菜とウインナーソテー ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー585kcal たんぱく質20.6g 脂質12.4g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ほうれん草のくるみ和え ふりかけセレクト エネルギー584kcal たんぱく質23.3g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 小松菜と人参のごま和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー570kcal たんぱく質19.1g 脂質11.6g 食塩相当量2.6g
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー592kcal たんぱく質22.0g 脂質15.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー553kcal たんぱく質15.3g 脂質10.9g 食塩相当量2.8g	ご飯 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー559kcal たんぱく質18.5g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー595kcal たんぱく質16.2g 脂質14.3g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 ツナの和風和え ふりかけセレクト エネルギー517kcal たんぱく質17.3g 脂質10.3g 食塩相当量3.2g	食パン&ピーナツクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 牛乳 エネルギー622kcal たんぱく質27.8g 脂質21.2g 食塩相当量3.0g
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 清汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト エネルギー592kcal たんぱく質27.4g 脂質17.1g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー560kcal たんぱく質15.5g 脂質11.0g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー592kcal たんぱく質22.0g 脂質15.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮もの カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー571kcal たんぱく質14.3g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ふりかけセレクト エネルギー550kcal たんぱく質18.3g 脂質14.3g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 ツナの和風和え ふりかけセレクト エネルギー517kcal たんぱく質17.3g 脂質10.3g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨マヨサラダ ふりかけセレクト エネルギー550kcal たんぱく質13.9g 脂質15.2g 食塩相当量2.9g
27	28	29	30	31		
食パン&チョコクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 牛乳 エネルギー609kcal たんぱく質27.1g 脂質20.2g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト エネルギー556kcal たんぱく質20.6g 脂質7.4g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー614kcal たんぱく質18.7g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー577kcal たんぱく質18.0g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g	食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ 牛乳 エネルギー583kcal たんぱく質24.6g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g		
エネルギー609kcal たんぱく質27.1g 脂質20.2g 食塩相当量3.0g	エネルギー556kcal たんぱく質20.6g 脂質7.4g 食塩相当量2.4g	エネルギー614kcal たんぱく質18.7g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	エネルギー577kcal たんぱく質18.0g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g	エネルギー583kcal たんぱく質24.6g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g		

* 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、よろしくお願いたします。