

献立予定表

平成31年 5月

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		カレー照焼	豆腐ハンバーグ	ぶり照焼	白身魚唐揚げ甘酢あんかけ
		茄子ミートソース	肉団子甘酢炒め	若竹煮	大根、油揚げ煮
		ひじき煮	おくら、長芋おかかあえ	菜の花白和え	ほうれん草おかかあえ
		いんげんごまあえ	春菊ゆずあえ	わらびおかかあえ	いんげん生姜あえ
		赤だし(えのき、わかめ)	なめこの味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	えのき味噌汁
		杏仁豆腐	オレンジ	マンゴ	白桃
		462kcal, 塩分 2.9g	557kcal, 塩分 3.2g	514kcal, 塩分 2.7g	535kcal, 塩分 2.6g
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚煮つけ	鮭ゆず味噌焼	ロールキャベツクリーム煮	チキンソテーレモン風味	とんかつ	かぼちゃしゅうまい
じゃが芋、ツナ煮	寄せ湯葉けんちん煮	豆腐きのこあんかけ	えび団子と白菜煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
茄子みぞれあん	じゃが芋甘煮	金時豆	うの花炒り煮	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮
アスパラナムル	れんこん金平	切り干し大根甘酢あえ	きゅうり、わかめ酢物	れんこん煮	マカロニサラダ
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	わかめ、麩吸物	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
キウイフルーツ	黄桃	りんご缶	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐
503kcal, 塩分 3.1g	534kcal, 塩分 3.3g	514kcal, 塩分 3.2g	557kcal, 塩分 2.5g	548kcal, 塩分 2.5g	530kcal, 塩分 3.0g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフライ	ポトフ	鶏肉と野菜カレー煮	ハンバーグ照焼	白身魚和風野菜あんかけ	おでん
茄子トマト煮	枝豆腐、チンゲン菜煮	冬瓜、枝豆煮	野菜スクランブルエッグ	大根、ツナ煮	ほうれん草玉子とじ
春雨サラダ	かぼちゃ煮	菜の花からしあえ	ブロッコリーピーナッツあえ	春雨中華あえ	たけのこシュウマイ
ほうれん草ソテー	大根青じそあえ	きゅうり、にんじん酢物	しらすの酢物	キャベツゆずサラダ	大学芋
キャベツスープ	えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	わかめ、麩の味噌汁
白桃	デザートアロエ	ぶどう	キウイフルーツ	みかん缶	りんご缶
502kcal, 塩分 3.3g	524kcal, 塩分 3.5g	536kcal, 塩分 3.3g	535kcal, 塩分 2.5g	473kcal, 塩分 2.7g	547kcal, 塩分 3.4g

