

献立予定表

2022年 5月

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木） 端午の節句	6日（金）	7日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉唐揚げ	ロールキャベツクリーム煮	チキンソテーレモン風味	ぶり照焼	メンチカツ	かぼちゃしゅうまい
かに玉	豆腐きのこあんかけ	えび団子と白菜煮	若竹煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
カリフラワー甘酢	金時豆	うの花炒り煮	菜の花白和え	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮
冬瓜おかか煮	切り干し大根甘酢あえ	きゅうり、わかめ酢物	わらびおかかあえ	れんこん煮	マカロニサラダ
わかめ、麩吸物	しめじの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし（白菜、油揚げ）	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
黄桃	りんご缶	フルーツみつ豆	ぶどう	西洋ナシ	杏仁豆腐
561kcal, 塩分 2.8g	515kcal, 塩分 3.2g	557kcal, 塩分 2.5g	521kcal, 塩分 2.8g	516kcal, 塩分 2.4g	530kcal, 塩分 3.0g
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビカツ	ポトフ	鶏肉と野菜カレー煮	ハンバーグ照焼	鮭ゆず味噌焼	おでん
茄子トマト煮	枝豆白半、チンゲン菜煮	冬瓜、枝豆煮	野菜スクランブルエッグ	大根、ちくわ煮	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	じゃが芋甘煮	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	れんこん金平	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	白菜の味噌汁	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	黄桃	りんご缶
515kcal, 塩分 3.3g	524kcal, 塩分 3.5g	536kcal, 塩分 3.3g	537kcal, 塩分 2.5g	486kcal, 塩分 3.4g	549kcal, 塩分 3.4g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ポテトコロッケ	肉じゃが	ポークビーンズ	黒メバル照焼	さわら梅煮	肉だんごとキャベツ和風煮
大根、ツナ煮	アスパラ、エビくず煮	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子田楽	厚揚げそぼろあんかけ	冷奴
スパゲッティナポリ	菜の花からしあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	金平ごぼう	春菊わさびあえ	切干し煮
キャベツゆずサラダ	昆布豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	キャベツ、大葉甘酢	白菜おかかポン酢
赤だし（白菜、油揚げ）	もやしの味噌汁	赤だし（青菜、わかめ）	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
みかん缶	オレンジ	キウイフルーツ	いちごゼリー	甘夏	杏仁豆腐
541kcal, 塩分 2.5g	542kcal, 塩分 2.8g	550kcal, 塩分 2.8g	531kcal, 塩分 3.2g	470kcal, 塩分 2.4g	521kcal, 塩分 2.9g

