

平成 30年 5月

月間献立表

	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)		
朝食	御飯280g ウィンナーの炒め物 しそ昆布 もやしの味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ ふりかけ えのきの味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 のり佃煮 里芋と蓮の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 高菜の漬物 干椎茸味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 なめこの味噌汁		
昼食	御飯280g 担々麺 春巻き 溶けないアイス	御飯280g 魚の茸おろしかけ リョウネーズポテト キムチ汁	御飯280g ピピンパ丼 コロック ヨーグルッパ	赤飯 鱈の煮付け(胡麻油かけ) ビーフンソテー ペーコンスープ 栞餅	御飯280g 牛スタミナ焼き トマトと豆腐の大蔥だれ 蓮華芋と人参の味噌汁		
夕食	御飯280g 鶏モモ肉と青梗菜の香り煮 餃子 人参と南瓜の味噌汁	御飯280g キーマカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 牛肉と蓮根の甘辛炒め ミモザサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g チキン南蛮 ひじきのサラダ エノキのスープ	御飯280g 豚キムチ たこ焼 ジャガイモの味噌汁		
成分	エネルギー(kcal) 3104 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 107.0 g	エネルギー(kcal) 2635 kcal たんぱく質 86.3 g 脂質 84.6 g	エネルギー(kcal) 2675 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 76.4 g	エネルギー(kcal) 2683 kcal たんぱく質 96.6 g 脂質 110.4 g	エネルギー(kcal) 2628 kcal たんぱく質 96.7 g 脂質 91.6 g		
	5月6日(日)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)
朝食	御飯280g ポイルウィンナー ふりかけ オクラと若芽の味噌汁	御飯280g 青梗菜とベーコンの炒め物 ふりかけ ジャガイモの味噌汁	御飯280g プリの照り焼き 味付け海苔 大根・若芽の味噌汁	御飯280g チキンボール(ケチャ) ふりかけ 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g ひじきと豚肉の炒煮 高菜の油炒め 豆腐となめこの味噌汁	御飯280g ぜんまいの煮物 ふりかけ 里芋と蓮の味噌汁	御飯280g チキンボール マヨ明太 南瓜とシメジの味噌汁
昼食	御飯280g 豚肉の葱塩だれ 野菜と茹で卵のサラダ 味噌汁(きのこ)	御飯280g 魚のチリソース チャプチェ 肉団子スープ	御飯280g 中華丼 三角春巻き 豆腐と人参の味噌汁	御飯280g ビーフカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 鮭の煮おろし 蒟蒻と鶏肉のマヨ和え 春雨スープ	御飯280g チーラうどん カレーと南瓜の包揚 原宿ドッグ	御飯280g 鶏手羽元と大根の煮物 厚揚げの味噌炒め インゲンとしめじの味噌汁
夕食	御飯280g チキンステーキ 麻婆豆腐 もやしとニラのスープ	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 油揚げともやしの酢の物 小松菜の味噌汁	御飯280g 焼き肉風 大根とカニカマのサラダ 野菜スープ	御飯280g チキンチャップ 酢の物(トマト春雨) 蒟蒻としめじの味噌汁	御飯280g 牛肉ともやしの炒め煮 マカロニサラダ 牛蒡としめじの味噌汁	御飯280g しめじと豚肉のマヨ照り炒め 炒り豆腐 1 キャベツと馬鈴薯の味噌汁	御飯280g 魚の竜田揚げ 肉金平 ウィンナースープ
成分	エネルギー(kcal) 2916 kcal たんぱく質 89.4 g 脂質 124.4 g	エネルギー(kcal) 2637 kcal たんぱく質 77.4 g 脂質 83.0 g	エネルギー(kcal) 2657 kcal たんぱく質 77.2 g 脂質 106.9 g	エネルギー(kcal) 2296 kcal たんぱく質 79.6 g 脂質 57.9 g	エネルギー(kcal) 2672 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 95.9 g	エネルギー(kcal) 2927 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 100.1 g	エネルギー(kcal) 2648 kcal たんぱく質 94.0 g 脂質 100.6 g
	5月13日(日)	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)
朝食	御飯280g シーチキン しそ胡麻木耳 人参と筍の味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味付け海苔 オクラの味噌汁	御飯280g ウィンナーソテー ふりかけ 豆腐と切干大根の味噌汁	御飯280g チキンボール(マヨ) 高菜の漬物 ジャガイモの味噌汁	御飯280g 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ふりかけ 味噌汁(小松菜)	御飯280g 焼き鮭 マヨ明太 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g ポイルウィンナー ふりかけ 味噌汁(ほうれん草)
昼食	御飯280g 牛の甘辛焼き スパサラ 大根・玉葱の味噌汁	御飯280g 酢鰯 大根とハムのサラダ 南瓜と温地のスープ	御飯280g ジャージャー麺 ツナと若芽の酢の物 中華ポテト	御飯280g ロコモコ フライ盛り合わせ 豆腐と干椎茸の味噌汁	御飯280g 豚肉ともやし炒め煮ソース 人参と竹輪のカレーマヨ和え 中華スープ	御飯280g 他人丼 ソナキャベツ 小松菜の味噌汁	御飯280g すきやき風煮 蒟蒻サラダ 巻き麩の味噌汁
夕食	御飯280g 豚スタミナ焼き カニカマの酢の物 中華風コーンスープ	御飯280g 鮭のムニエルニクハター ミートボールマヨソース 豚汁	御飯280g しめじと牛肉のマヨ照り炒め 中華風サラダ 牛蒡と胡さやの味噌汁	御飯280g ポークカレー サラダ 若布スープ	御飯280g チンゲン菜と玉葱ソース 流鏝三糸 里芋と人参の味噌汁	御飯280g エビカツ キノコと鶏肉の甘辛炒め ペーコンと野菜のスープ	御飯280g 韓国漬物焼き 蒟蒻とツナのマヨ和え 長ネギスープ
成分	エネルギー(kcal) 2518 kcal たんぱく質 80.5 g 脂質 89.6 g	エネルギー(kcal) 2685 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 113.4 g	エネルギー(kcal) 2601 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 72.3 g	エネルギー(kcal) 2636 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 89.4 g	エネルギー(kcal) 2695 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 91.6 g	エネルギー(kcal) 2426 kcal たんぱく質 87.8 g 脂質 73.7 g	エネルギー(kcal) 2426 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 86.3 g
	5月20日(日)	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)
朝食	御飯280g チキンボール しそ胡麻木耳 里芋と筍の味噌汁	御飯280g キャベツと厚揚げの炒め物 ふりかけ じゃが芋の味噌汁	御飯280g 野菜炒め しそ昆布 玉葱味噌汁	御飯280g 蓮根金平 のり佃煮 南瓜と人参の味噌汁	御飯280g 切干大根と厚揚げの旨煮 ふりかけ 若布の味噌汁	御飯280g チキンボール(ケチャ) 味付け海苔 蒟蒻としめじの味噌汁	御飯280g シーチキン ふりかけ 青梗菜の味噌汁
昼食	御飯280g 鶏の照り焼き 牛蒡サラダ 人参と卵のスープ	御飯280g 牛肉と筍の和風甘辛炒め 南瓜サラダ 蒟蒻とペーコンのスープ	御飯280g かき揚げ丼 お好み焼き串 ヨーグルッパ	御飯280g チキンカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 香味豚うどん キャベツと竹輪のカレーマヨ和え フルーツヨーグルト	御飯280g 豚肉のオープン焼き ナムル風大根胡瓜の酢の物 もやしと搾菜のスープ	御飯280g 鶏のマヨネーズ焼き 餃子 牛肉と若芽のスープ
夕食	御飯280g 鱈の味噌煮 アスパラとウィンナーの炒め物 さつまい	御飯280g 豚肉の山葵レモン炒め シユウマイ えのきの味噌汁	御飯280g しめじと鶏肉のマヨ照り炒め 魚のチリソース もやしの味噌汁	御飯280g サーモンタルフライ 青梗菜とペーコンの卵炒め 鶏肉と温地のスープ	御飯280g 牛肉の生姜焼き 茄子の煮おろし かき玉汁	御飯280g 鶏竜田揚げ香味ソース ぶり辛胡瓜 大根・油揚げの味噌汁	御飯280g 葱と牛肉の炒め物 ツナポテサラダ 巻き麩の味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 2290 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 62.9 g	エネルギー(kcal) 3003 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 131.9 g	エネルギー(kcal) 2795 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 101.4 g	エネルギー(kcal) 2319 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 63.7 g	エネルギー(kcal) 2633 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 86.0 g	エネルギー(kcal) 2285 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 60.8 g	エネルギー(kcal) 2661 kcal たんぱく質 83.6 g 脂質 100.9 g
	5月27日(日)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)		
朝食	御飯280g 温泉卵 納豆 豆腐と干椎茸の味噌汁	御飯280g ひじき大豆 ふりかけ 里芋と人参の味噌汁	御飯280g プリの照り焼き しそ胡麻木耳 人参と玉葱の味噌汁	御飯280g 野菜炒め のり佃煮 なめこの味噌汁	御飯280g 牛肉とひじきの煮物 味付け海苔 里芋と人参の味噌汁		
昼食	御飯280g ペーコンカツ もやしとツナの炒め物 ジャガイモの味噌汁	御飯280g 焼きそば 卵サラダの包揚 けんちん汁	御飯280g 牛肉と大根の韓国風煮 小松菜のおかかマヨ キャベツと若芽の春雨スープ	御飯280g 鶏肉の葱マヨぼん炒め 青梗菜とペーコンの卵炒め 味噌汁(あげ・茄子)	御飯280g 照り焼き丼 豆腐と若芽のすまし汁 フルーツ白玉		
夕食	御飯280g 鶏のチーズ焼きトマトソース ブロッコリーのツナ和え かきたま汁	御飯280g 白身魚のフライ ウィンナーの炒め物 水餃子	御飯280g 生姜焼き おかか煮 人参と筍の味噌汁	御飯280g キーマカレー サラダ 若布スープ	御飯280g 大根と小松菜の牛肉炒め トマトと胡瓜のサラダ 茄子と玉葱の味噌汁		
成分	エネルギー(kcal) 2448 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 87.3 g	エネルギー(kcal) 2920 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 90.8 g	エネルギー(kcal) 2325 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 64.6 g	エネルギー(kcal) 2592 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 92.2 g	エネルギー(kcal) 2182 kcal たんぱく質 79.5 g 脂質 45.6 g		

※都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。