

5月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

																1													
																回鍋肉 豆腐ナゲット 切り干し大根とひじきのごま和え かぼちゃ煮 ご飯													
エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー	740	kcal	蛋白質	23	g	エネルギー	740	kcal	蛋白質	23	g		
脂質				脂質				脂質				脂質				脂質	20.5	g	塩分	1.8	g	脂質	20.5	g	塩分	1.8	g		
4				5				6				7				8													
みどりの日				こどもの日				振替休日				鯖の照り焼き いんげんソテー・人参甘煮 肉じゃが・揚げ焼売 小松菜と塩昆布のナムル ご飯				鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ・ブロッコリー 焼きそば 小松菜のピーナツ和え 干しえびの佃煮・みかん缶 麦ご飯													
エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー	707	kcal	蛋白質	26.7	g	エネルギー	721	kcal	蛋白質	27.2	g						
脂質				脂質				脂質				脂質	14.7	g	塩分	2.1	g	脂質	15.3	g	塩分	2.6	g						
11				12				13				14				15													
タコライス(具) チキンナゲット 大根のサラダ 小松菜のソテー グレープフルーツ 麦ご飯				みそカツ・コールスロー・ミニトマト アスパラとポテトのソテー 豆腐と海藻のサラダ かつお梅胡瓜 ご飯				タラのチリソースがけ 豚肉の焼肉風 お好み焼き ミモザサラダ がんもの煮つけ ご飯				鶏肉のから揚げ キャベツソテー 切り干し大根煮・人参のマリネサラダ 黄桃缶・ふりかけ ご飯				キーマカレー ミートオムレツ アスパラとキャベツのサラダ チーズポテト ご飯													
エネルギー	713	kcal	蛋白質	26.2	g	エネルギー	719	kcal	蛋白質	21	g	エネルギー	735	kcal	蛋白質	31.2	g	エネルギー	738	kcal	蛋白質	20.9	g	エネルギー	728	kcal	蛋白質	24.2	g
脂質	19.5	g	塩分	2.1	g	脂質	20.5	g	塩分	2.2	g	脂質	16.7	g	塩分	2.4	g	脂質	21.2	g	塩分	1.8	g	脂質	19.5	g	塩分	2.3	g
18				19				20				21				22													
豚肉の葱味噌焼き・コールスロー チンゲン菜の玉子とじ ブロッコリーサラダ 青のりポテト うぐいす豆煮 ご飯				白身魚フライ・ブロッコリー いんげんソテー ベーコンと大豆のトマト煮 ごぼうサラダ・チーズ ご飯				ハンバーグ和風おろしソース スパゲティソテー ひじきのチーズサラダ ほうれん草ソテー さつま芋のレモン煮 ご飯				豆腐の中華煮 春巻き にらと玉子の炒め物 キャベツの甘酢サラダ ご飯				鯖の葱ソースがけ ポイルキャベツ レバーのカレーソテー ゆかり大根・小松菜のごま和え 麦ご飯													
エネルギー	726	kcal	蛋白質	25.7	g	エネルギー	712	kcal	蛋白質	21.4	g	エネルギー	771	kcal	蛋白質	22.9	g	エネルギー	685	kcal	蛋白質	21.9	g	エネルギー	691	kcal	蛋白質	25.9	g
脂質	19.6	g	塩分	1.7	g	脂質	19.3	g	塩分	1.8	g	脂質	18.8	g	塩分	2.4	g	脂質	18.1	g	塩分	1.8	g	脂質	17.5	g	塩分	2.1	g
25				26				27				28				29													
ヒレカツ・親子煮 ポテトサラダ 蒸しなすの生姜醤油 ごぼうのみそ炒め ご飯				麻婆豆腐 ハンサンスー 揚げ餃子 パイン缶 ご飯				魚のカレーマヨネーズ焼き スパゲティソテー・ブロッコリー 大根サラダ 肉団子の甘酢あん かぼちゃのバター醤油炒め ご飯				すき焼き風煮・煮卵 フランクフリッター 卵の花和え ジャーマンポテト ご飯				ポークビーンズ バターコーンコロッケ チンゲン菜のソテー こんにやくサラダ 金平ごぼう ご飯													
エネルギー	695	kcal	蛋白質	20.1	g	エネルギー	689	kcal	蛋白質	20.8	g	エネルギー	690	kcal	蛋白質	24.8	g	エネルギー	760	kcal	蛋白質	24.2	g	エネルギー	688	kcal	蛋白質	21.4	g
脂質	14.3	g	塩分	1.9	g	脂質	15.7	g	塩分	2	g	脂質	14	g	塩分	2.1	g	脂質	22.1	g	塩分	2.6	g	脂質	15.7	g	塩分	2.2	g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

