

5月のこんだて

2日・16日 (月)

豚肉の炒め物
干草あえ
麩の白みそ汁



エネルギー 462kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 17g
塩分 1.3g

6日・20日 (金)

鶏肉のバーベキュー
ソース煮込み
ブロッコリーサラダ
コーンチャウダー



エネルギー 450kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 14.5g
塩分 1.7g

9日・23日 (月)

鶏肉の赤みそ焼き
わかめの中華サラダ
チンゲン菜のスープ



エネルギー 400kcal
たんぱく質 16.6g
脂質 13.8g
塩分 1.8g

10日・24日 (火)

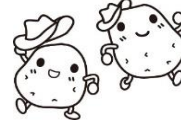
たけのこの肉そぼろ丼
浅漬け
ニラ豆腐のスープ



エネルギー 441kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 12.2g
塩分 1.9g

11日・25日 (水)

タラのフライ
じゃが芋のチーズ煮
マカロニスープ



エネルギー 458kcal
たんぱく質 20.9g
脂質 1.3g
塩分 1.7g

12日・26日 (木)

チキンカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 473kcal
たんぱく質 12.2g
脂質 12.9g
塩分 2.5g

13日・27日 (金)

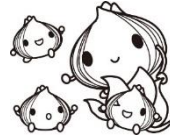
松風焼き
大根のさっぱりあえ
小松菜のすまし汁



エネルギー 349kcal
たんぱく質 13.7g
脂質 8.1g
塩分 1.9g

17日 (火)

さわらの玉ねぎソース
スナックえんどうソテー
とんじゃがスープ



エネルギー 507kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 18.2g
塩分 1.6g

18日 (水)

牛肉のたけのこ煮
豆腐サラダ
ほうれん草のみそ汁



エネルギー 426kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 14g
塩分 1g

19日 (木)

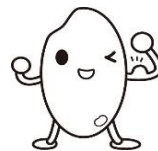
さけのポテト焼き
もやしのナムル
キャベツのスープ



エネルギー 375kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 8.8g
塩分 1.6g

30日 (月)

さばのおかか煮
キャベツのごまあえ
うどん入りみそ汁



エネルギー 403kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 12.3g
塩分 1.1g

31日 (火)

えんどう豆のじゃこごはん
コロケ
ミモザサラダ
コンソメスープ
フルーツ



エネルギー 438kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 9.5g
塩分 1.6g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 16 (月)	白飯 豚肉の玉ねぎ炒め 千草あえ 麩の白みそ汁	米、油、砂糖 ふ	豚肉、白みそ 油揚げ、ハム	たまねぎ、だいこん キャベツ、いんげん もやし、ほうれんそう えのきたけ、コーン にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	米、じゃがいも マヨネーズ、小麦粉 油、砂糖、オリーブ油	鶏肉、豆乳 ベーコン	クリームコーン缶 ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン、しょうが にんにく、パセリ	お茶 わらび餅 (6日) バナナクッキー (20日)
9 ・ 23 (月)	白飯 鶏肉の赤みそ焼き わかめの中華サラダ チンゲン菜のスープ	米、砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、ベーコン ハム、赤みそ わかめ	チンゲンサイ もやし きゅうり たまねぎ	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	たけのこの肉そぼろ丼 浅漬け ニラ豆腐のスープ	米、片栗粉 ごま油	豚ひき肉 絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ たけのこ、きゅうり にんじん、えのきたけ ねぎ、にら 干しいたけ しょうが	お茶 りんごきんとん (10日) 牛乳 若草蒸しパン (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 タラのフライ じゃが芋のチーズ煮 マカロニスープ	米、じゃがいも マカロニ てんぷら粉 パン粉、油	たら、チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが パセリ	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 チキンカレー フルーツヨーグルト	米、油、粉糖 じゃがいも	ヨーグルト 鶏肉、豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (金)	白飯 松風焼き 大根のさっぱりあえ 小松菜のすまし汁	米、砂糖 パン粉、油 ごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 豆乳、みそ あおのり	だいこん、こまつな にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ しょうが	牛乳 サンドイッチ (13日) ポップコーンバー (27日)
17 (火)	白飯 さわらの玉ねぎソース スナップえんどう ソテー とんじゃがスープ	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉 油、砂糖 オリーブ油	さわら、豚肉 ウインナー	スナップえんどう たまねぎ ブロッコリー にんじん	お茶 チーズおにぎり
18 (水)	白飯 牛肉のたけのこ煮 豆腐サラダ ほうれん草のみそ汁	米、こんにゃく はるさめ、砂糖 油、ふ、ごま油	牛肉、絹ごし豆腐 みそ、ハム 油揚げ	たまねぎ、たけのこ きゅうり、いんげん にんじん、しめじ ほうれんそう コーン	牛乳 お菓子
19 (木)	白飯 さけのポテト焼き もやしのナムル キャベツのスープ	米、じゃがいも ごま油	さけ、豆乳 かにかまぼこ バター、わかめ	キャベツ えのきたけ にんじん もやし	牛乳 お菓子
30 (月)	白飯 さばのおかか煮 キャベツのごまあえ うどん入りみそ汁	米、うどん、砂糖 ごま	さば、みそ、鶏肉 かつお節	キャベツ だいこん にんじん しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
31 (火)	えんどう豆の じゃこごはん コロケ ミモザサラダ コンソメスープ フルーツ	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、ごま油	えんどう 豚ひき肉 牛ひき肉、ハム しらす干し わかめ	たまねぎ、もも缶 みかん缶、キャベツ きゅうり、にんじん コーン	お茶 ゼリー

❁ 13日・27日の「松風焼き」は、松風という和菓子に似た鶏ひき肉を使った和風料理です。

❁ 17日のスナップえんどうは、甘みがあり、サクツとした食感のサヤと中のグリーンピースを丸ごと食べられる栄養満点の緑黄色野菜です。