



# 5月月間献立表 (1食常食)



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
昼食					シルバーの生姜煮 金平れんこん 鶏団子の炒め煮 切り昆布の煮物	スパイシーチキン ベビーコーンのバターソテー 温野菜サラダ (バジル風味) ハム入り炒り玉子	さわらのバジルソース 花形人参の旨煮 大根のそぼろあん ほうれん草のごま和え
					エネルギー 157kcal 蛋白質 11.1g 脂質 6g 炭水化物 16.8g ナトリウム 678mg 食塩 1.7g	エネルギー 237kcal 蛋白質 12.8g 脂質 17.6g 炭水化物 5.1g ナトリウム 544mg 食塩 1.3g	エネルギー 181kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.9g 炭水化物 7.3g ナトリウム 562mg 食塩 1.4g
	4	5	6	7	8	9	<b>行事食 10 母の日特別献立</b>
昼食	舞茸ハンバーグ 味付けブロッコリー マカロニトマトソース ちくわとわかめの酢の物	春雨と豚肉の炒め煮 あさりと野菜の蒸し煮 菜の花のからし和え 刻み広島菜漬	ハマチの柚子味噌煮 椎茸のだし煮 牛肉と白菜の炊き合わせ 玉ねぎと若布の甘酢和え	ぶた肉じゃが 麻婆茄子 ミモザ風春雨サラダ にんじんとらこ和え	シルバーの生姜煮 カリフラワーの土佐和え 里芋の野菜あんかけ しっとりうの花	回鍋肉 鶏肉とじゃが芋の中華炒め ほうれん草の中華風お浸し スパゲッティソース	<b>さばのたまり醤油焼き</b> <b>おくらのおかか和え</b> <b>豚挽肉と春雨の和風炒め煮</b> <b>小松菜とじゃこの紫蘇和え</b> <b>花斗六豆</b>
	エネルギー 226kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.4g 炭水化物 27.1g ナトリウム 758mg 食塩 1.9g	エネルギー 142kcal 蛋白質 6.1g 脂質 6.4g 炭水化物 14.7g ナトリウム 975mg 食塩 2.5g	エネルギー 169kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.7g 炭水化物 11.5g ナトリウム 408mg 食塩 1g	エネルギー 242kcal 蛋白質 7.8g 脂質 11.4g 炭水化物 27.2g ナトリウム 965mg 食塩 2.4g	エネルギー 139kcal 蛋白質 10.3g 脂質 5g 炭水化物 13.8g ナトリウム 496mg 食塩 1.3g	エネルギー 222kcal 蛋白質 8.4g 脂質 10.2g 炭水化物 23.4g ナトリウム 790mg 食塩 2g	エネルギー 281kcal 蛋白質 12.1g 脂質 14.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 449mg 食塩 1.3g
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	海老カツ 味付けミニアスパラ 野菜真丈 ほうれん草と舞茸の和え物	いわしの梅じそ煮 花形人参の旨煮 茄子とおくらの煮浸し えんどう豆と小海老の翡翠煮	ポークストロガノフ ブロッコリーのお浸し かぼちゃのいとこ煮 人参とコーンの和え物	厚揚げの和風炒め 鶏南蛮煮 ひじきと豆のサラダ 大根風味漬	さばの柚子味噌焼き 味付け絹さや 肉野菜炒め きのこ玉ねぎのソテー	和風豆腐ハンバーグ ベビーコーンのバターソテー ブロッコリーのかにあん マカロニのゆず風味サラダ	タンダリーチキン 味付けいんげん たけのこの土佐煮 ふんわりさつま揚げと野菜の煮物
	エネルギー 158kcal 蛋白質 11.9g 脂質 2.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 651mg 食塩 1.7g	エネルギー 180kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.3g 炭水化物 8.7g ナトリウム 538mg 食塩 1.2g	エネルギー 221kcal 蛋白質 6.4g 脂質 13.2g 炭水化物 19.5g ナトリウム 691mg 食塩 1.8g	エネルギー 158kcal 蛋白質 5.4g 脂質 8.7g 炭水化物 14.4g ナトリウム 716mg 食塩 1.9g	エネルギー 214kcal 蛋白質 9.7g 脂質 15.4g 炭水化物 25.8g ナトリウム 465mg 食塩 1.3g	エネルギー 250kcal 蛋白質 10.7g 脂質 13.5g 炭水化物 21g ナトリウム 861mg 食塩 2.2g	エネルギー 180kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.8g 炭水化物 9.2g ナトリウム 756mg 食塩 1.9g
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	シルバーの葱味噌煮 おくらのおかか和え 大粒シュウマイ 小松菜とじゃこの紫蘇和え	ポークメンチカツ スパゲッティソース キャベツと蒸し鶏マスタード和え チンゲン菜とハムの炒め	クリームシチュー 穂先筍とわらびの炊き合わせ いんげんの生姜醤油和え おかか昆布	あじの南蛮漬け 炒り豆腐 ほうれん草の中華風お浸し 刻み野菜漬	菜の花と豚肉の塩炒め 野菜の炊き合わせ ずいきと油揚げの煮物 刻み広島菜漬	麻婆豆腐 ミモザ風春雨サラダ おくらとひじきの和え物 茄子しそ風味	もうかの生姜煮 味付けブロッコリー 牛肉と白菜の炊き合わせ マカロニトマトソース
	エネルギー 227kcal 蛋白質 16.2g 脂質 11.1g 炭水化物 16.2g ナトリウム 719mg 食塩 2.1g	エネルギー 318kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.7g 炭水化物 32.5g ナトリウム 681mg 食塩 1.4g	エネルギー 182kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.6g 炭水化物 25.9g ナトリウム 1108mg 食塩 2.8g	エネルギー 137kcal 蛋白質 9.4g 脂質 6g 炭水化物 11.5g ナトリウム 599mg 食塩 1.6g	エネルギー 206kcal 蛋白質 12.3g 脂質 14.1g 炭水化物 7.6g ナトリウム 379mg 食塩 1g	エネルギー 157kcal 蛋白質 5.5g 脂質 6.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 813mg 食塩 2.6g	エネルギー 125kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 465mg 食塩 1.2g
	25	26	27	28	29	30	31
昼食	豚肉と玉子のとろとろ炒め ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 菜花のお浸し 筍と山菜の甘辛煮	秋鮭のチーズソース焼き 味付けいんげん 豚肉と切干大根の豆板醤炒め 小松菜と平茸の和え物	豚肉のオイスター炒め えんどう豆の卵和え ごぼうと人参の胡麻マヨ きやらぶき	ねぎ入り直火焼き鳥 野菜真丈 おくらと若芽のわさび和え 大根風味漬	アブラカレイの醤油照焼き ブロッコリーのお浸し 鶏肉と舞茸の吉野煮 切り昆布の煮物	スパイシーチキン ベビーコーンのバターソテー カニカマサラダ ハム入り炒り玉子	さわらのバジルソース 花形人参の旨煮 大根のそぼろあん チンゲン菜の胡麻和え
	エネルギー 186kcal 蛋白質 8.2g 脂質 12.5g 炭水化物 10.2g ナトリウム 479mg 食塩 1.2g	エネルギー 176kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.7g 炭水化物 9.2g ナトリウム 543mg 食塩 1.3g	エネルギー 207kcal 蛋白質 5.9g 脂質 14.8g 炭水化物 11.5g ナトリウム 555mg 食塩 1.3g	エネルギー 159kcal 蛋白質 12g 脂質 5.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 781mg 食塩 2.1g	エネルギー 109kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.2g 炭水化物 13g ナトリウム 761mg 食塩 2g	エネルギー 243kcal 蛋白質 13g 脂質 17.6g 炭水化物 6g ナトリウム 564mg 食塩 1.4g	エネルギー 167kcal 蛋白質 12.3g 脂質 10g 炭水化物 5.8g ナトリウム 591mg 食塩 1.5g

※5月10日(日)は行事食「母の日特別献立」です。詳細は、4月15日(水)にまこの手トピックスに、写真付きで掲載いたしますので是非ご覧ください。