



5月月間献立表 (1食やわらか食献立)



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
昼食					メバルの照り煮 じゃが芋の磯辺和え 菜の花の胡麻和え	チキンピカタ かぼちゃの煮物 五目豆	とんかつ 小松菜の白和え とろとろ玉子
					エネルギー 105kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 438mg 食塩 1.2g	エネルギー 127kcal 蛋白質 5.3g 脂質 5.6g 炭水化物 13.8g ナトリウム 414mg 食塩 1.1g	エネルギー 158kcal 蛋白質 4.5g 脂質 11.2g 炭水化物 10.1g ナトリウム 337mg 食塩 0.9g
	4	5	6	7	8	9	10
昼食	カレイの煮付け レンコンのずんだ和え 揚げ出し豆腐	酢豚 ブロッコリーの胡麻和え 煮豆	メバルの照り煮 筑前煮 里芋の味噌あん	チキンピカタ 海老と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物	とんかつ ほうれん草と玉子のトマト炒め たくあん	鮭の塩焼き じゃが芋の磯辺和え 菜の花の胡麻和え	ミートローフ 小松菜の白和え 五目豆
	エネルギー 120kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.6g 炭水化物 13.3g ナトリウム 620mg 食塩 1.5g	エネルギー 191kcal 蛋白質 8.4g 脂質 10.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 374mg 食塩 1g	エネルギー 118kcal 蛋白質 10g 脂質 2.3g 炭水化物 13.8g ナトリウム 564mg 食塩 1.5g	エネルギー 117kcal 蛋白質 4.4g 脂質 4.7g 炭水化物 14g ナトリウム 416mg 食塩 1.1g	エネルギー 159kcal 蛋白質 4.8g 脂質 10.8g 炭水化物 11.3g ナトリウム 610mg 食塩 1.6g	エネルギー 105kcal 蛋白質 11g 脂質 2.7g 炭水化物 9.9g ナトリウム 372mg 食塩 1g	エネルギー 147kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.8g 炭水化物 13.8g ナトリウム 322mg 食塩 0.8g
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	たらの西京焼き そら豆のかぼちゃソース とろとろ玉子	牛肉のオイスター炒め ホウレン草サラダ 里芋の煮物	さわらのおろし煮 鶏団子のクリームソース 金平レンコン	肉じゃが カリフラワーのサラダ 小松菜と菊花のお浸し	麻婆豆腐 菜の花の辛子和え ポテトサラダ	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ ホワイトアスパラガスのサラダ エビ真丈	さばの生姜煮 肉団子と野菜の煮物 インゲンの白和え
	エネルギー 112kcal 蛋白質 11g 脂質 2.1g 炭水化物 11.9g ナトリウム 356mg 食塩 0.9g	エネルギー 91kcal 蛋白質 7.7g 脂質 2.3g 炭水化物 9.8g ナトリウム 374mg 食塩 1g	エネルギー 141kcal 蛋白質 14.4g 脂質 5g 炭水化物 9.1g ナトリウム 328mg 食塩 0.8g	エネルギー 129kcal 蛋白質 7.3g 脂質 4.8g 炭水化物 14.1g ナトリウム 417mg 食塩 1g	エネルギー 118kcal 蛋白質 5.1g 脂質 4.3g 炭水化物 15g ナトリウム 435mg 食塩 1.1g	エネルギー 153kcal 蛋白質 11.4g 脂質 5.2g 炭水化物 14.3g ナトリウム 458mg 食塩 1.1g	エネルギー 161kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.4g 炭水化物 10.5g ナトリウム 577mg 食塩 1.5g
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	牛肉の柳川風 玉子とブロッコリーの炒め物 根菜のカレーマリネ	鮭カツレツカレーソース 田楽豆腐 切干大根の煮物	八宝菜 ごぼうの磯辺揚げ ホウレン草のお浸し	豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 インゲンの土佐和え	たらのムニエル 筑前煮 じゃが芋のツナマヨ和え	カツ煮 金平ごぼう そら豆とカリフラワーのソテー	鶏と野菜のクリーム煮 里芋と小松菜の煮物 煮豆
	エネルギー 129kcal 蛋白質 11.7g 脂質 3.9g 炭水化物 11.7g ナトリウム 274mg 食塩 0.8g	エネルギー 154kcal 蛋白質 4.6g 脂質 8.6g 炭水化物 14.2g ナトリウム 361mg 食塩 0.9g	エネルギー 136kcal 蛋白質 7.5g 脂質 6.5g 炭水化物 11.4g ナトリウム 377mg 食塩 1g	エネルギー 147kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.3g 炭水化物 10.8g ナトリウム 420mg 食塩 1.1g	エネルギー 108kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.1g 炭水化物 11.4g ナトリウム 253mg 食塩 0.7g	エネルギー 152kcal 蛋白質 4.6g 脂質 9.5g 炭水化物 12.4g ナトリウム 380mg 食塩 0.9g	エネルギー 127kcal 蛋白質 6.8g 脂質 6.4g 炭水化物 11g ナトリウム 319mg 食塩 0.8g
	25	26	27	28	29	30	31
昼食	さわらのおろし煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草と玉子のトマト炒め	すき焼き ブロッコリーの胡麻和え たくあん	カレイの煮付け 里芋の味噌あん 海老と豆腐の煮物	酢豚 レンコンのずんだ和え ホウレン草サラダ	メバルの照り煮 じゃが芋の磯辺和え 菜の花の胡麻和え	チキンピカタ かぼちゃの煮物 五目豆	とんかつ 小松菜の白和え とろとろ玉子
	エネルギー 143kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7g 炭水化物 7.5g ナトリウム 435mg 食塩 1.1g	エネルギー 136kcal 蛋白質 11.7g 脂質 3.6g 炭水化物 14.8g ナトリウム 739mg 食塩 1.9g	エネルギー 110kcal 蛋白質 11g 脂質 1.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 640mg 食塩 1.6g	エネルギー 169kcal 蛋白質 4.7g 脂質 8.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 319mg 食塩 0.8g	エネルギー 105kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 438mg 食塩 1.2g	エネルギー 127kcal 蛋白質 5.3g 脂質 5.6g 炭水化物 13.8g ナトリウム 414mg 食塩 1.1g	エネルギー 158kcal 蛋白質 4.5g 脂質 11.2g 炭水化物 10.1g ナトリウム 337mg 食塩 0.9g