



R6年5月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
5/1 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろの和え物 青梗菜お浸し たくあん漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば コールスロー ワカメスープ 人参ゼリー 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 味噌炒め 南瓜のいとこ煮 味噌汁 	エネルギー ... 1435kcal 蛋白質 ... 44.1g 脂質 ... 32.9g
5/2 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き卵 j刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の生姜焼き アスパラサラダ コンソメスープ 	柏餅 お茶 	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ 利休和え みかん缶 	エネルギー ... 1508kcal 蛋白質 ... 51.1g 脂質 ... 35.5g
5/3 (金) <small>憲法記念日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 煮豆 なす漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 親子煮 わけぎの酢味噌和え 吸い物 	ミロオレ 	ご飯(全粥) 魚の香味焼き パンプキンサラダ 吸い物 	エネルギー ... 1394kcal 蛋白質 ... 50.6g 脂質 ... 30.5g
5/4 (土) <small>こどもの日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け いりこみそ 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ミートボールのトマト煮 さつま芋切昆布の煮付け 味噌汁 	お汁粉 	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 三つ葉とかまぼこの和え物 バナナ 	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 54.9g 脂質 ... 25.7g
5/5 (日) <small>こどもの日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け しらす干し 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ 揚げ茄子 白菜トロミ汁 	バナナ牛乳 	ご飯(全粥) 魚の甘酢あんかけ 糸こんにゃく煮 吸い物	エネルギー ... 1493kcal 蛋白質 ... 47.8g 脂質 ... 41.2g
5/6 (月) <small>振替休日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 伊達巻 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目卵焼き カリフラワーのサラダ スープ 	甘酒 	ご飯(全粥) カキフライ 南瓜のあんかけ 吸い物 	エネルギー ... 1507kcal 蛋白質 ... 47.5g 脂質 ... 31.7g
5/7 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 煮豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 小松菜のナムル 杏仁豆腐 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 焼き魚(ぶり) 青梗菜のごま和え けんちん汁 	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 48.9g 脂質 ... 36.3g
5/8 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 いわし煮炊き(梅味) 桜でんぶ つぼ漬け 梅干し 牛乳	けんちんうどん 鶏肉天ぷら 青菜のわさび醤油和え 人参ゼリー 	カルシウム甘醤油せんべい お茶 	ご飯(全粥) はんぺんのはさみ煮 切り干し大根炒り 卵汁 	エネルギー ... 1334cal 蛋白質 ... 51.4g 脂質 ... 30.3g
5/9 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	カレーライス わかめスープ エッグサラダ 洋梨ヨーグルト和え 	ミルクゼリー お茶 	ご飯(全粥) 八宝菜 さつま芋と小豆のいとこ煮 スープ 	エネルギー ... 1485kcal 蛋白質 ... 51.1g 脂質 ... 29.6g
5/10 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 大根サラダ 吉野汁 	ココアプリン 	ご飯(全粥) 肉じゃが もやしの酢の物 桃缶 	エネルギー ... 1472kcal 蛋白質 ... 48.0g 脂質 ... 32.8g

