



5月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日				1	2
献立	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。			ご飯 かつおのメンチカツ たくあんのカレマヨサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ご飯 ハッシュドチキン もやしとわかめのサラダ かしわもち
エネルギー				804 kcal	820 kcal
たんぱく質				25.3 g	25.5 g
食塩相当量				2.6 g	3.1 g
日	5	6	7	8	9
献立	こどもの日 	振替休日 	ご飯 春巻き 茎わかめのサラダ マーボー生揚げ	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 五目ビーフン 春野菜のポトフ
エネルギー			831 kcal	724 kcal	785 kcal
たんぱく質			25.3 g	34.6 g	33.3 g
食塩相当量			2.0 g	2.0 g	2.7 g
日	12	13	14	15	16
献立	ご飯 レバーと大豆のチリソース おかかあえ キャベツのみそ汁	ツナそぼろ丼 若竹汁 抹茶むしパン	ご飯 手作りコロッケ カレーおから コーン卵スープ	ご飯 ココットエッグ しょうゆフレンチサラダ 豆乳クラムチャウダー マスカットゼリー	ご飯 ししゃもの南蛮漬け ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁 マスカットゼリー
エネルギー	748 kcal	828 kcal	859 kcal	842 kcal	805 kcal
たんぱく質	31.3 g	34.2 g	28.8 g	31.9 g	29.2 g
食塩相当量	2.4 g	2.4 g	2.4 g	2.7 g	2.7 g
日	19	20	21	22	23
献立	ご飯 生揚げホイコーロー ナムル アルビスープ 食育の日	ご飯 さばのみそ煮 ゆかりあえ 山菜けんちん汁	ご飯 ポークしゅうまい のり酢あえ 豆まめみそ汁	ご飯 厚焼き卵 切り干しキムチあえ 肉豆腐 オレンジ	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごまじゃこあえ 春雨スープ
エネルギー	795 kcal	790 kcal	739 kcal	766 kcal	792 kcal
たんぱく質	26.0 g	30.2 g	29.0 g	31.2 g	32.2 g
食塩相当量	2.6 g	2.4 g	2.1 g	2.2 g	2.1 g
日	26	27	28	29	30
献立	ご飯 きりざい ジャが芋のきんぴら ワンタン豚汁	ご飯 メバルの塩焼き ポテトサラダ 沢煮わん チーズ	ご飯 生揚げのそぼろあんかけ ラーメンサラダ 塩鶏汁	ご飯 竹輪のいそべ揚げ ブロッコリーのこんぶあえ にらたま汁	カレーピラフ わかめスープ フルーツ白玉
エネルギー	733 kcal	746 kcal	829 kcal	754 kcal	764 kcal
たんぱく質	28.1 g	34.7 g	30.2 g	27.0 g	24.6 g
食塩相当量	2.7 g	2.5 g	2.2 g	2.2 g	2.3 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。