

5月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日					1
献立	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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。 </div>				麦ご飯 ハッシュドチキン こまつナサラダ かしわもち
エネルギー					796 kcal
たんぱく質					25.3 g
食塩相当量					2.7 g
日	4	5	6	7	8
献立	みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	ご飯 煮込みハンバーグ しょうゆフレンチサラダ 生揚げの五目スープ	ご飯 かつおのメンチカツ たくあんのかレマヨサラダ 豆腐とわかめのみそ汁
エネルギー				771 kcal	806 kcal
たんぱく質				29.4 g	25.1 g
食塩相当量				2.2 g	2.7 g
日	11	12	13	14	15
献立	ご飯 生揚げのそぼろあんかけ ごまじゃこあえ 塩鶏汁	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの炒め煮 新たまねぎのみそ汁 日向夏	ご飯 豆みそ のり酢あえ 高野豆腐の卵とじ煮	ご飯 巢ごもり卵 無限にんじん じゃが芋のみそ汁	ご飯 ししゃもフライ チーズ入りごまあえ うすくず汁
エネルギー	760 kcal	795 kcal	759 kcal	764 kcal	757 kcal
たんぱく質	27.9 g	33.4 g	35.0 g	30.3 g	29.8 g
食塩相当量	1.9 g	2.6 g	2.3 g	2.4 g	1.9 g
日	18	19	20	21	22
献立	ご飯 ポークしょうまい ナムル マーラータン	食育の日 ご飯 にしんのかば焼き なめたけあえ 肉じゃが汁	ご飯 カレービーフン きりざい いらたま汁	ご飯 ツナそぼろ丼 若竹汁 抹茶蒸しパン	ご飯 手作りミートローフ コールスローサラダ パンプキンポタージュ
エネルギー	735 kcal	727 kcal	757 kcal	829 kcal	821 kcal
たんぱく質	25.4 g	22.5 g	30.3 g	33.9 g	29.5 g
食塩相当量	1.8 g	2.6 g	2.6 g	2.4 g	2.6 g
日	25	26	27	28	29
献立	ご飯 スタミナレバー おかかひたし キャベツのみそ汁	ご飯 お魚ふりかけ 厚焼き卵 じゃが芋のきんぴら 山菜けんちん汁	ご飯 さばのピリ辛焼き 切り干し大根サラダ なめこ汁	ご飯 くるま麩の揚げ煮 のりマヨあえ 沢煮わん	ご飯 カレーピラフ あさりとアスパラのチャウダー ヨーグルト
エネルギー	773 kcal	723 kcal	758 kcal	758 kcal	778 kcal
たんぱく質	31.0 g	30.3 g	27.9 g	24.8 g	28.3 g
食塩相当量	2.6 g	2.6 g	2.3 g	2.3 g	2.6 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。

