5月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
7(木)	いなり寿司 牛乳 具だくさん味噌汁 きゃべつチャンプルー きくらげサラダ 柏餅	864 kcal	38.9 g	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 卵 豚肉	米 油 砂糖 いりごま じゃがいも 柏餅	人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ しいたけ きゃべつ もやし 大根 かいわれ大根 ごぼう きくらげ
14(木)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ メロン	869 kcal	34.2 g	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 コーン アスパラガス トマト きゃべつ もやし ブロッコリー メロン
15(金)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	869 kcal	33.2 g	牛乳 みそ 牛肉 ひじき ツナ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 マヨネーズ いりごま	大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり 赤パプリカ えのきたけ
18(月)	オニオンライス 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き アスパラガスと卵のサラダ バナナ	867 kcal	39.3 g	牛乳 卵 鶏ミンチ	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ 大根 チンゲンサイ 人参 アスパラガス きゃべつ もやし バナナ
19(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ たらと厚揚げの炒め もやしとしめじのサラダ	867 kcal	44.9 g	牛乳 たら 厚揚げ	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ エリンギ チンゲンサイ きゃべつ ごぼう しいたけ もやし しめじ きぬさや コーン
20(水)	豆腐そぼろ丼 牛乳 えのきとわかめの味噌汁 こんにゃくサラダ パインアップル	869 kcal	44.0 g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 わかめ みそ ハム	米 砂糖 糸こんにゃく いりごま	インゲン にはら しいたけ えのきたけ 大根 人参 きゃべつ もやし パインアップル
21(木)	きゃべつときのこのパスタ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 抹茶ケーキ	864 kcal	27.4 g	牛乳 ウインナー 卵	スパゲティ バター 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ 大根 マッシュルーム 人参 しいたけ チンゲンサイ もやし 赤パプリカ ごぼう ブロッコリー コーン
22(金)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ まぐろの中華炒め 豆腐サラダ	867 kcal	43.9 g	牛乳 まぐろ みそ 豆腐	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ きゃべつ 人参 ごぼう コーン
25(月)	ごはん 牛乳 根菜味噌汁 揚げ豆腐のかつおそぼろかけ きゃべつときくらげの酢の物	864 kcal	34.6 g	牛乳 みそ ハム 豆腐 かつおフレーク	米 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 いりごま 春雨	大根 人参 ごぼう きゃべつ かいわれ大根 きくらげ
26(火)	山菜チャーハン 牛乳 わかめスープ あじの中華風照り焼き もやしとブロッコリーのサラダ 黒糖ケーキ	861 kcal	34.3 g	牛乳 卵 わかめ あじ	米 油 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	わらび えのきたけ 竹の子 にはら しいたけ 玉ねぎ コーン もやし しめじ かいわれ大根 ブロッコリー
27(水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 マカロニグラタン きゃべつとツナのサラダ メロン	866 kcal	35.3 g	牛乳 鶏肉 ツナ	コッペパン バター 薄力粉 マカロニ 砂糖 油 いりごま	いちごジャム インゲン 玉ねぎ 人参 コーン きゃべつ もやし ブロッコリー メロン
28(木)	麦ごはん 牛乳 えのきとねぎの味噌汁 がんとどきの煮物 もやしのごま酢和え	861 kcal	36.9 g	牛乳 みそ 鶏肉 がんとどき 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン えのきたけ 玉ねぎ 人参 深ねぎ 竹の子 ごぼう かいわれ大根 もやし きゃべつ 赤パプリカ コーン
29(金)	中華風鶏丼 牛乳 豆腐と卵のスープ きゃべつとわかめのサラダ オレンジ	860 kcal	37.2 g	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 卵 わかめ	米 砂糖 油 いりごま	玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 深ねぎ しめじ きゃべつ もやし きぬさや コーン オレンジ