

2024年5月メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の隅々を整える	主にエネルギーになる	調味料 ほか	カロリー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
1 (水)	ごはん	チキンカレー だいこんのたまごサラダ もも	たまご とり ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん だいこん もも	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	489 18.6 1.1
2 (木)	そぼろごはん	わらうハンバーグ かまぼこ ほうれんそうのしらすあえ たけのこのてんぷら ミニだいゆき	とり ふたに かまぼこ しらす	たまねぎ・にんじん グリーンピース だいこん・たけのこ ほうれんそう コーン	米・油 片栗粉 小麦粉・天ぷら粉 小豆	ボン酢 ケチャップ	419 14.8 1.4
3 (金)		けんぼうきねんび					
6 (月)		ふりかえきゅうじつ					
7 (火)	ごはん	サワラのさいきょうやき ハンバーグ にんじんさつまちゃん みかん	さわら とり さつまあげ みそ	キャベツ・きゅうり コーン・みかん	米・油 ごま	ドレッシング	377 19.0 0.8
8 (水)	クロワッサン	チキンステーキ ナポリタン はなやさいサラダ チーズ	とり チーズ	たまねぎ・コーン カリフラワー ブロッコリー にんじん・わかめ	油 スパゲティ クロワッサン	マヨネーズ ケチャップ	433 16.0 1.2
9 (木)	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのたまごサラダ もも	たまご ふたに ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ブロッコリー もも	米・サラダ油 ハヤシライスの じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	412 15.5 0.5
10 (金)	わかめごはん	ふたにくのばいにくいため ほうれんそうのごまあえ うぐいすまめのあまに だいがくいも	ふたに	ほうれんそう にんじん・うずらまめ たまねぎ エリンギ うめ	米・油 さつまいも		455 15.3 0.8
13 (月)	ごはん	からあげ ブロッコリーサラダ あつやきたまご りんご	とり たまご ツナ	ブロッコリー コーン・にんじん りんご	米・油 片栗粉・小麦粉	マヨネーズ	480 19.2 1.8
14 (火)	ごはん	マーボーとうふ はるやさしいため ミニはるまき あんにととうふ	とり カニ・エビ ぎゅうにゅう とうふ・みそ	たまねぎ・ネギ しょうが・にんにく キャベツ・さやえんどう たけのこ	米・油 片栗粉 小麦粉	甜面醤	443 14.4 0.6
15 (水)	ごはん	ビーフシチュー キャベツのたまごサラダ もも	たまご ふたに ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん キャベツ もも	米・サラダ油 ビーフシチューの じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	447 15.4 1.6
16 (木)	ごはん	しゃげのみそやき わらうスパゲティ わらうサラダ タコさんウインナー みかん	しゃげ ウインナー みそ	にんにく・だいこん みずな・にんじん みかん	米・油 スパゲティ 小麦	ドレッシング	398 14.1 0.8
17 (金)	ロールパン	エビカツ ペペロンチーノ ポイルブロッコリー もも	エビ	たまねぎ・ピーマン にんにく ブロッコリー もも	ロールパン・油 小麦粉・パン粉 ブロッコリー スパゲティ・米	ふりかけ ソース	374 12.7 1.3
20 (月)	ごはん	ボークカレー だいこんのたまごサラダ もも	たまご ふたに ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん だいこん もも	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	489 18.6 1.1
21 (火)	マスカルポーネパン	やさしいコロッケ やさそば とりささみサラダ ミニゼリー	とり	たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・コーン	マスカルポーネパン 油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	ミニゼリー ソース ミニゼリー ドレッシング	381 12.9 1.9
22 (水)	ごはん	タラたつたのなんぼんづけ はるさめサラダ あつやきたまご みかん	タラ ハム たまご	たまねぎ・ピーマン にんじん・きゅうり みかん	米・油 片栗粉 春雨	ドレッシング	363 14.0 1.2
23 (木)	ごはん	てりやきチキン やきビーフン ベジタブルソテー パイ	とり ふたに	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん ピーマン・コーン グリーンピース きくらげ・パイ	米・油 ビーフン 片栗粉		420 12.5 0.5
24 (金)	ごはん	ハヤシライス ポテトサラダ ウインナー プチハンケーキ	ふたに ハム ウインナー	たまねぎ グリーンピース きゅうり・コーン にんにく	米・油 じゃがいも 小麦粉	プチハンケーキ ハヤシルウ マヨネーズ	508 17.4 1.3
27 (月)	ごはん	おやこに ブロッコリーソテー えだまめとコーンのつまみあげ もも	とり さつまあげ たまご	たまねぎ・にんじん ブロッコリー えだまめ・コーン もも	米・油		402 17.4 1.0
28 (火)	ごはん	にこみハンバーグ ポイルキャベツ グラタン はなにんじん チーズ	とり ふたに ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム キャベツ・コーン	米・油 小麦粉 マカロニ	ソース ケチャップ	388 12.0 1.3
29 (水)	ロールパン	しろみフライ スパゲティソテー フレンチサラダ りんご	たら	キャベツ・たまねぎ にんじん・きゅうり コーン・りんご	ロールパン・油 小麦粉 パン粉・スパゲティ	ソース ドレッシング	393 11.1 1.5
30 (木)	ごはん	シチュー ブロッコリーのたまごサラダ みかん	たまご とり ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ブロッコリー みかん	米・サラダ油 シチューの じゃがいも	塩 砂糖 マヨネーズ	482 12.8 1.8
31 (金)	ごはん	しゃげのきのこソースかけ ジャーマンポテト いんげんのごまあえ プリンふうゼリー	しゃげ ウインナー ぎゅうにゅう たまご	しめじ・まいたけ エリンギ・たまねぎ にんにく・いんげん	米・油 じゃがいも ごま 片栗粉		483 16.6 0.7