



献立表

慶和会 花いちもんめ
2022/5/1~2022/5/31

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き サツパリポテト しそ昆布 みそ汁	三色丼 さつま芋と昆布の煮物 みそ汁	御飯 魚の揚げ煮(フリ) コールスローサラダ 漬物 みそ汁	御飯 炊き合わせ しらす干しの和え物 梅干し みそ汁	行事食 (端午の節句) たけのごはん 焼魚(ほっけ) うどのきゅうりの酢味噌和え オレンジ おくずかけ	ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ	御飯 麻婆豆腐 新玉ねぎとわかめの和え物 キャベツの浅漬け かき玉汁	
	エネルギー 610kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21.5g 食塩 3.3g	エネルギー 574kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.2g 食塩 3.8g	エネルギー 692kcal 蛋白質 23.1g 脂質 28.4g 食塩 3.7g	エネルギー 518kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.7g 食塩 4.4g	エネルギー 558kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.5g 食塩 4.5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.8g 食塩 3.4g	エネルギー 555kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.4g 食塩 3.4g	
昼食	8 御飯 幽庵焼き(クロムツ) 里芋のごま煮 きゅうりの即席漬け みそ汁	9 御飯 黒酢酢鶏 ピーナッツ和え 漬物 みそ汁	10 御飯 豆腐ハンバーグ 和風おろしソース パンピングサラダ しそ味ひじき みそ汁	11 五目うどん ポテト金平 バナナ	12 きのごカレー キャベツとツナのサラダ 春雨スープ	13 御飯 煮魚(赤魚) 白和え 漬物 みそ汁	14 ちらしずし ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁	
	エネルギー 531kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.3g 食塩 3.5g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.7g 食塩 3.4g	エネルギー 571kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.6g 食塩 4.5g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.3g 食塩 3.7g	エネルギー 654kcal 蛋白質 18.8g 脂質 24g 食塩 4.4g	エネルギー 538kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.2g 食塩 3.6g	エネルギー 566kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.1g 食塩 4.5g	
昼食	15 麦ご飯 鶏もも肉の照煮 とろろ キャベツの浅漬け みそ汁	16 醤油ラーメン 春巻 フルーツ缶詰	17 おにぎり(みそ・しそ味ひじき) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁	18 御飯 鮭の唐揚げ 薬味ソース マカロニサラダ ふりかけ みそ汁	19 豚玉丼 レモン和え みそ汁	20 エビピラフ 胡瓜と蒸し鶏のサラダ キウイフルーツ コーンクリームスープ	21 御飯 粕漬け焼き(鱧) なすのエビはさみ揚げ 白菜づけ みそ汁	
	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.4g 食塩 2.8g	エネルギー 496kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.6g 食塩 7.3g	エネルギー 521kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.8g 食塩 4.5g	エネルギー 615kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.9g 食塩 3.3g	エネルギー 497kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.3g 食塩 3.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.9g 食塩 3.5g	エネルギー 521kcal 蛋白質 20g 脂質 12.8g 食塩 4.1g	
昼食	22 御飯 かに玉甘酢あんかけ ジャーマンポテト 漬物 みそ汁	23 ゆかり御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) 菜果なます 漬物 すまし汁	24 山菜とろろそば ちくわ磯辺天ぷら バナナ	25 チキンカレー キャベツとパインのサラダ 五目スープ	26 御飯 魚のムニエル(カレイ) 大根サラダ しそ味ひじき みそ汁	27 御飯 肉豆腐 お浸し 三色煮豆 みそ汁	28 御飯 鶏肉の唐揚げ なめこ大根おろし ふりかけ みそ汁	
	エネルギー 627kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.9g 食塩 4.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9g 食塩 5.1g	エネルギー 474kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.1g 食塩 4.6g	エネルギー 629kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.5g 食塩 4.4g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.7g 食塩 3g	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.8g 脂質 8.6g 食塩 2.5g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.8g 食塩 2.8g	
昼食	29 御飯 シーフードクリームシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ	30 御飯 鶏肉にらピカタ ごまサラダ しそ昆布 みそ汁	31 御飯 肉じゃが 卵豆腐のかにあんかけ キャベツの浅漬け みそ汁	  				
	エネルギー 623kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.2g 食塩 3.4g	エネルギー 600kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.2g 食塩 2.7g	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.4g 食塩 3.9g					

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

