

献立表

慶和会 花いちもんめ
2023/5/1~2023/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
屋 食		1	2	3	4	5	6
		御飯 魚の味噌煮（めばる） 山吹和え 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 530kcal 蛋白質 24g 脂質 6.2g 食塩 3.1g	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 463kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.6g 食塩 3.6g	塩野菜タンメン 海鮮シューマイ バナナ エネルギー 486kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.7g 食塩 8.7g	御飯 チキン南蛮 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 609kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.3g 食塩 3g	たけのこごはん 赤魚の黄金漬焼き うどときゅうりの酢味噌がけ キウイフルーツ おくずかけ エネルギー 558kcal 蛋白質 22.8g 脂質 5.8g 食塩 4.5g	御飯 鶏もも肉の照煮 新玉ねぎとわかめの和え物 ふりかけ みそ汁 エネルギー 525kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.5g 食塩 3.4g
屋 食	7	8	9	10	11	12	13
	御飯 鯖の香り焼き 煮物 漬物 かき玉汁 エネルギー 621kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16g 食塩 3.5g	きのごカレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ エネルギー 623kcal 蛋白質 18.5g 脂質 21.8g 食塩 4.7g	御飯 揚げ白身魚の甘酢あんかけ ピーナッツ和え 漬物 みそ汁 エネルギー 504kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10g 食塩 4g	親子どんぶり しらす干しの和え物 みそ汁 エネルギー 450kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.6g 食塩 3.7g	御飯 炊き合わせ からし和え 梅干し みそ汁 エネルギー 476kcal 蛋白質 14.1g 脂質 7.2g 食塩 3.9g	御飯 チキンのトマト煮 大根サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 563kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.4g 食塩 2.9g	とろろそば ちくわ磯辺天ぷら オレンジ エネルギー 507kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.6g 食塩 3.1g
屋 食	14	15	16	17	18	19	20
	御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 みそ汁 エネルギー 529kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.6g 食塩 4.4g	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 527kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.9g 食塩 2.5g	おにぎり 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 エネルギー 476kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.6g 食塩 4.4g	御飯 魚の味噌照り焼き（クロムツ） うの花炒り 漬物 すまし汁 エネルギー 569kcal 蛋白質 22g 脂質 13.3g 食塩 4.1g	牛丼 お浸し みそ汁 エネルギー 465kcal 蛋白質 25.5g 脂質 9.3g 食塩 2.6g	きつねうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 キウイフルーツ エネルギー 501kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.1g 食塩 3.5g	御飯 白身魚の南蛮漬け マカロニサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.2g 食塩 3.7g
屋 食	21	22	23	24	25	26	27
	御飯 かれの煮付け 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 507kcal 蛋白質 26.5g 脂質 8g 食塩 3.3g	エビピラフ 鶏ささみとごぼうサラダ オレンジ コーンクリームスープ エネルギー 482kcal 蛋白質 17g 脂質 13.3g 食塩 3.3g	あんかけ焼きそば 杏仁フルーツ わかめスープ エネルギー 517kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.1g 食塩 4.2g	御飯 豚肉の生姜焼き 菜果なます ふりかけ みそ汁 エネルギー 543kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.9g 食塩 3.4g	御飯 焼魚（ほっけ） なすのエビはさみ揚げ 白菜づけ みそ汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 20g 脂質 12.2g 食塩 3.3g	チキンカレー キャベツとパインのサラダ 五目スープ エネルギー 629kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.5g 食塩 4.4g	御飯 麻婆豆腐 サツパリポテト きゅうりの即席漬け かき玉汁 エネルギー 617kcal 蛋白質 22g 脂質 21.6g 食塩 3.7g
屋 食	28	29	30	31			
	御飯 八宝菜 パンプキンサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 562kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.2g 食塩 4.3g	御飯 幽庵焼き（クロムツ） 煮物 漬物 みそ汁 エネルギー 537kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.3g 食塩 3.7g	麦ご飯 鶏もも肉の甘辛煮 とろろ きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 490kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.2g 食塩 3.4g	御飯 肉じゃが 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁 エネルギー 581kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.3g 食塩 3.7g			

※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。

