


# 献立表

慶和会 花いちもんめ  
2024/5/1~2024/5/31

		日	月	火	水	木	金	土
昼食	5月				1	2	3	4
					行事食 (端午の節句) たけのこごはん 魚の味噌照り焼き(クロムツ) うどときゅうりの酢の物 オレンジ おくずかけ エネルギー 670kcal 蛋白質 25.4g 脂質 12.8g 食塩 5.7g	かき揚げうどん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ エネルギー 500kcal 蛋白質 11.7g 脂質 15.8g 食塩 4g	御飯 鶏肉の唐揚げ おかか和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 550kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.6g 食塩 3.1g	御飯 焼魚(ほっけ) ひじきと大豆の煮物 梅干し みそ汁 エネルギー 467kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8.4g 食塩 3.9g
昼食	5月	5	6	7	8	9	10	11
		御飯 豚肉のブルコギ風 山吹和え 漬物 みそ汁 エネルギー 544kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 食塩 3.4g	ひじき御飯 魚の照り焼き うの花炒り 漬物 みそ汁 エネルギー 475kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.1g 食塩 4.5g	塩野菜タンメン 肉シューマイ キウイフルーツ エネルギー 449kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.2g 食塩 8.3g	御飯 おろし煮魚(赤魚) ポテトサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 527kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.2g 食塩 3.1g	御飯 鶏もも肉の照煮 菜果なます きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 499kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.5g 食塩 3.9g	シーフードカレー コーンサラダ かき卵わかめスープ エネルギー 629kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.2g 食塩 5g	御飯 酢豚 おかか和え 漬物 みそ汁 エネルギー 539kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.8g 食塩 3g
昼食	5月	12	13	14	15	16	17	18
		御飯 魚の香り焼き(カマス) ジャーマンポテト 漬物 すまし汁 エネルギー 620kcal 蛋白質 23.4g 脂質 16.5g 食塩 4g	御飯 鶏もも肉のカレー風味ソテー 大根サラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 477kcal 蛋白質 20.2g 脂質 9.4g 食塩 2.5g	おにぎり(みそ・鮭わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 エネルギー 479kcal 蛋白質 16.2g 脂質 8.1g 食塩 4.2g	ビビンバ 温泉卵 フルーツヨーグルト 白菜スープ エネルギー 613kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17.7g 食塩 3.6g	御飯 魚の甘酢あんかけ(カレイ) からし和え 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.6g 食塩 3.7g	御飯 和風きこハンバーグ パンブキンサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.5g 食塩 3.7g	えび天そば 里芋のごま煮 オレンジ エネルギー 572kcal 蛋白質 27g 脂質 15.5g 食塩 3.1g
昼食	5月	19	20	21	22	23	24	25
		御飯 ロールキャベツのクリームシチュー コロッケ フルーツ缶詰 エネルギー 614kcal 蛋白質 12g 脂質 17.3g 食塩 3.2g	ちらしずし たけのこの炒め煮 すまし汁 エネルギー 456kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.3g 食塩 3.9g	御飯 鯖の味噌煮 ポテト金平 梅干し すまし汁 エネルギー 641kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.7g 食塩 4.2g	チキンカレー キャベツとパインのサラダ 春雨スープ エネルギー 614kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.5g 食塩 4.5g	豆御飯 魚の照り焼き 舞茸と豆腐のふんわり天 漬物 みそ汁 エネルギー 603kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.4g 食塩 4.2g	五目うどん さつまいもと昆布の煮物 バナナ エネルギー 431kcal 蛋白質 19g 脂質 5.2g 食塩 3.3g	御飯 フィッシュ南蛮(鱈) ピーナッツ和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 626kcal 蛋白質 28g 脂質 18.7g 食塩 3.2g
昼食	5月	26	27	28	29	30	31	
		御飯 親子煮 酢の物 漬物 みそ汁 エネルギー 496kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.3g 食塩 2.9g	石巻やきそば 杏仁フルーツ わかめスープ エネルギー 572kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース 小松菜とあさりの辛し和え 煮豆 みそ汁 エネルギー 574kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.7g 食塩 3.1g	エビピラフ キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ コーンクリームスープ エネルギー 470kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.9g 食塩 3.3g	さつまいも御飯 豚肉の生姜焼き なめこ大根おろし 漬物 みそ汁 エネルギー 476kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.8g 食塩 3.3g	御飯 粕漬焼き(カマス) なすのエビはさみ揚げ 梅干し みそ汁 エネルギー 573kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.2g 食塩 4.1g	

※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。