

2020年 5月 月間献立表

まごころNo.100

		31日(日)								1日(金)		2日(土)													
朝食	オムレツ 黒糖ロール 牛乳	230kcal 12.9g	9.2g 0.7g	<p>端午の節句</p>				野菜炒め (惣)ごぼうのうま煮 漬物 味噌汁		厚揚げの生姜焼き (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁															
	昼食	牛皿 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	295kcal 15.3g					15.2g 3.1g	タラのムニエル ラビオリのケチャップ煮 玉子サラダ 吸い物		鶏そぼろ丼 二色金平 青菜のお浸し 味噌汁														
夕食	あじの梅焼き 揚げ出し豆腐紅葉おろし インゲンの味噌かけ 吸い物	282kcal 19.4g	12.3g 2.6g					チキンステーキ キャベツのおかか煮 オニオンサラダ 味噌汁		豚肉のオイスター炒め ひじきの煮物 彩りサラダ 味噌汁															
		3日(日)						4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)							
朝食	ロールキャベツ ロールパン 牛乳	254kcal 10.6g	12.3g 1.4g					さわらの照り焼き (惣)切干大根の煮物 ごま塩 味噌汁	160kcal 11g	8.5g 2.4g	ソーセージステーキ (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	147kcal 4.3g	9.2g 1.9g	目玉焼き (惣)ふきの煮物 漬物 味噌汁	199kcal 13.4g	11.9g 2.6g	冷奴 (惣)金平ごぼう (惣)味の花 味噌汁	154kcal 9.9g	5.9g 2.4g	玉ねぎはんぺん (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	169kcal 8.9g	4.9g 3g	(惣)れんこんと昆布の煮物 胡瓜のゆかり和え たいみそ 味噌汁	95kcal 4g	1.7g 2g
	昼食	白身魚のおろしレモン 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 味噌汁	287kcal 22.5g					13.5g 1.8g	焼肉&焼き野菜 じゃが芋の塩煮 冬瓜汁	359kcal 16.6g	17.2g 2.7g	鶏肉のバジルソース 南瓜の煮物 オクラのツナ和え 味噌汁	528kcal 24.3g	30.4g 2.6g	冷やし細うどん 稲荷寿司 インゲンの和え物	385kcal 11.9g	4.7g 6.4g	カレイの煮付け 肉団子の甘酢炒め コールスローサラダ 味噌汁	305kcal 20.5g	15.6g 3g	メンチカツ あらめの煮物 玉子豆腐 味噌汁	344kcal 16.2g	16.5g 3.3g	回鍋肉 焼き焼売 中華風サラダ 吸い物	333kcal 18.4g
夕食	炒り鶏 キャベツの梅マヨ (惣)しろ花豆 味噌汁	443kcal 19.1g	23.6g 2.5g					カニ玉 えび海鮮餃子 棒棒鶏 中華スープ	379kcal 24g	17.7g 2.7g	赤飯 鮭の塩焼き ふるふき大根 酢の物 吸い物	237kcal 19.8g	13.7g 3.2g	きのこハンバーグ 揚げ出し茄子 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	394kcal 15.1g	25.9g 4.1g	豚肉と白菜のうま煮 コーン入りカバーグ もやしのおかか和え 味噌汁	249kcal 15.4g	13g 2.4g	鶏肉のガーリック焼き ぜんまいの煮物 親子サラダ 味噌汁	218kcal 21g	4.7g 2.2g	さばの柚子胡椒焼き 里芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁	470kcal 19.3g	31.6g 2.8g
		10日(日)						11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)							
朝食	玉子サラダパン フレンチポテト 牛乳	427kcal 17.7g	28.2g 0.9g					ウイナー炒め (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	185kcal 5.6g	11.5g 2g	タラの塩焼き (惣)ひじき煮 漬物 味噌汁	94kcal 9.7g	3.4g 2.2g	(惣)里芋のそぼろ煮 オニオンライス ふりかけ 味噌汁	94kcal 6.2g	1.6g 2g	生姜はんぺん (惣)たけのこの煮物 のり佃煮 味噌汁	111kcal 7.9g	4.1g 2.4g	カリフラワーの炒め物 (惣)金時豆 (惣)しらす生姜 味噌汁	150kcal 7g	5.9g 1.8g	つみれの煮物 (惣)なます ふりかけ 味噌汁	127kcal 6.5g	3.6g 2.6g
	昼食	鶏肉の照り焼き 野菜の炊き合わせ インゲンの生姜醤油 味噌汁	368kcal 21.1g					21.2g 3.1g	メバルのさっぱり焼き がんもの煮物 大根サラダ 味噌汁	212kcal 18.4g	9.4g 3.3g	人参ご飯 豚しゃぶ こんにゃくの炒り煮 漬物	272kcal 14.1g	18.4g 2.7g	つくね焼き鶏風 切干大根の煮物 白菜と竹輪の和え物 味噌汁	232kcal 11.8g	9.2g 2.8g	ハヤシライス 海藻サラダ 漬物	343kcal 14.2g	18.7g 4.1g	パサのパター焼き 小松菜の煮浸し ドレッシングサラダ 味噌汁	254kcal 16.1g	15.8g 2.6g	焼きそば トマトサラダ 味噌汁	411kcal 16.3g
夕食	豚肉のカレー炒め 冬瓜の葛煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	237kcal 14.4g	10.4g 3.1g	肉じゃが いか半平炒め キャベツのお浸し 味噌汁	291kcal 17.7g	10.3g 2.7g	鶏肉のピカタ ごぼうの煮物 短冊芋 味噌汁	378kcal 24.7g	21.5g 2.3g	さわらの幽庵焼き ニラ玉 インゲンの白和え 味噌汁	340kcal 24.5g	17.9g 2.1g	エビフライ ふきの煮物 ジャーマンサラダ 味噌汁	322kcal 13.9g	19.3g 2.1g	酢鶏 春巻 もやしのナムル 玉子スープ	362kcal 14g	20.6g 1g	魚と野菜の豆腐寄せ 南瓜の塩煮 (惣)味の花 根菜汁	341kcal 13.5g	14.9g 3.2g				
		17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)											
朝食	ベーコンステーキ 黒糖ロール 牛乳	210kcal 9.7g	8.5g 0.6g	ミニハンバーグ (惣)ごぼうのうま煮 ふりかけ 味噌汁	128kcal 6.9g	7.4g 2.1g	コーン半平 (惣)しろ花豆 たいみそ 味噌汁	203kcal 13.5g	3.8g 2.5g	あじの照り焼き (惣)切干大根の煮物 ごま塩 味噌汁	158kcal 12.9g	7.5g 2.6g	玉子とじ (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	249kcal 11.8g	12.4g 2.6g	(惣)大豆五目煮 インゲンの胡麻和え (惣)磯しぐれ 味噌汁	131kcal 8.7g	2.8g 2.8g	ツナ野菜炒め (惣)ふきの煮物 漬物 味噌汁	105kcal 5.3g	5.8g 2.1g				
	昼食	豚肉ときくらげの炒め物 焼売 やみつきキャベツ わかめスープ	307kcal 18.5g	17.4g 2.6g	ちらし寿司 里芋の味噌かけ 吸い物	243kcal 11g	8.2g 3.1g	豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 春雨サラダ 味噌汁	423kcal 22.2g	29.4g 2.7g	鶏唐揚げ 若竹煮 玉ねぎの酢の物 味噌汁	376kcal 13.2g	20.6g 3.1g	豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁	261kcal 15.9g	11.5g 2.9g	中華そば 肉巻 トマトスライス	451kcal 20.6g	12.5g 3.7g	まんだいの香草焼き 白菜のうま煮 豆腐サラダ 味噌汁	267kcal 23.6g	11.8g 2.4g			
夕食	ぶり大根 五目きんぴら 粉ふき芋 味噌汁	349kcal 20.8g	16.2g 3g	鶏肉のチーズパン粉焼き ブロッコリーのカニあんかけ マカロニサラダ 味噌汁	534kcal 25.9g	29.5g 3.2g	スペイン風オムレツ 冬瓜と肉団子の煮物 (惣)おかか 味噌汁	349kcal 22.6g	16.4g 3.8g	麻婆豆腐 青菜炒め 胡瓜の塩昆布和え 吸い物	224kcal 14.1g	10.5g 4.2g	さばの塩焼き 南瓜の含め煮 温野菜サラダ 味噌汁	403kcal 16.5g	26.6g 3.3g	鶏肉の柚子胡椒炒め 茹で茄子 とろろ 味噌汁	283kcal 15.7g	15.5g 3.4g	ポークチャップ さつま芋のレモン煮 スパサラダ 吸い物	496kcal 19.7g	25g 2.5g				
		24日(日)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)											
朝食	ミートボール ロールパン 牛乳	313kcal 13.7g	12.8g 1.2g	(惣)ちくわと昆布の煮物 オクラと干しえびの和え物 ねり梅 味噌汁	99kcal 5.8g	1.2g 2.6g	彩り野菜炒め (惣)たけのこの煮物 のり佃煮 味噌汁	149kcal 5.9g	5.7g 2.7g	玉子焼き (惣)金時豆 ふりかけ 味噌汁	216kcal 12g	10.7g 2g	ホキのみりん焼き (惣)なます ふりかけ 味噌汁	127kcal 10.8g	5g 1.8g	野菜はんぺん (惣)南瓜サラダ 漬物 味噌汁	173kcal 7.1g	7.8g 2.8g	ソーセージ炒め (惣)ひじき煮 味付なめ茸 味噌汁	113kcal 5.4g	5.8g 2.2g				
	昼食	炊き込みピラフ じゃが芋の洋風煮 野菜サラダ	212kcal 5.1g	10.6g 1.7g	青椒肉絲(チンジャオロース) 切干大根の煮物 春雨の中華和え 味噌汁	297kcal 15.1g	14.4g 2.8g	チキン南蛮 ぜんまいの炒め煮 (惣)しらす生姜 味噌汁	383kcal 16.7g	21.9g 3.5g	赤魚の煮付け 白菜の煮浸し インゲンのマヨ和え 味噌汁	290kcal 19.6g	16.4g 2.3g	ミックスフライ ふきの炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁	453kcal 17g	20.5g 3.1g	カレーライス ミックスサラダ 漬物	433kcal 16.5g	25g 3.8g	ハンバーグのトマトソースかけ 大根のツナ煮 ミモザサラダ 吸い物	387kcal 18.2g	28.3g 2.6g			
夕食	ささ身のムニエル がんもの煮物 和風サラダ 味噌汁	243kcal 23.6g	11.1g 2.5g	さわらの味噌マヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 玉ねぎの酢の物 吸い物	337kcal 18.1g	19.7g 2.7g	山菜ごはん 関東煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁	320kcal 21.5g	12.3g 5.3g	豚肉と茄子の炒め物 大学ポテト風 キャベツの胡麻和え 味噌汁	317kcal 12g	14g 2.3g	鶏肉とチンゲン菜の中華煮 えび焼売 漬物 味噌汁	348kcal 19g	21g 4.1g	ハガツオの照り焼き 高野豆腐の煮物 もやしのピリ辛和え 味噌汁	269kcal 20.3g	13.6g 3.2g	鶏肉のネギ塩焼き 里芋の甘辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁	384kcal 22g	20.2g 3.8g				

◎お米の栄養価は含まれていません。

※ 材料は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。