

平成28年 5月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物 418kc た20 脂6 炭63 塩2.5	3 ご飯 味噌汁 豚すき煮 タラコ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物 542kc た7 脂10 炭87 塩2.7	4 ご飯 味噌汁 信田巻 じゃが芋の甘味噌かけ ごま和え ゼリー 香の物 557kc た26 脂13 炭82 塩3.4	5 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物 470kc た13 脂12 炭72 塩3.1	6 ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの蟹あんかけ キャベツの胡麻辛和え ゼリー 香の物 452kc た15 脂9 炭68 塩2.8	7 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 わかめの酢の物 ゼリー 香の物 611kc た22 脂20 炭74 塩4.5
羊羹	シュークリーム	チョコプリン	あんみつ	ごま団子	ミルク葛餅
86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	81kc た3 脂2 炭13 塩0	126kc た5 脂7 炭9 塩0.2	76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0	75kc た3 脂0 炭19 塩0	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1
9 とろろそば 菜飯 肉じゃが ゼリー 香の物 577kc た19 脂6 炭108 塩3.9	10 ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのねぎソース ごま和え ゼリー 香の物 528kc た14 脂11 炭72 塩3	11 ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 車麩の煮物 梅肉和え ゼリー 香の物 536kc た22 脂10 炭80 塩2.5	12 ご飯 味噌汁 豚じゃぶ 田舎煮 しらす和え ゼリー 香の物 452kc た16 脂5.7 炭74 塩3.3	13 ご飯 すまし汁 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物 645kc た20 脂23 炭79 塩3.6	14 ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 もやしの華風和え ゼリー 香の物 471kc た25 脂7 炭76 塩2.7
バームクーヘン	南瓜プリン	紅茶ゼリー	フルーツ牛乳かん	たい焼き	カルピスゼリー
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	60kc た2 脂3 炭7 塩0.1	55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	74kc た2 脂2 炭11 塩0.1	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1
16 ご飯 味噌汁 魚のフライ 南瓜の煮付 トマトサラダ ゼリー 香の物 470kc た17 脂7 炭73 塩2.2	17 ご飯 すまし汁 たらの味噌バター焼き パスタサラダ 菜の花の辛和え ゼリー 香の物 439kc た15 脂6 炭71 塩2.7	18 焼きそば すまし汁 ゆかりご飯 切干大根煮 ゼリー 香の物 599kc た12 脂7 炭72 塩2.1	19 ご飯 味噌汁 酢豚 金平ごぼう キャベツのナムル ゼリー 香の物 485kc た17 脂11 炭74 塩4.1	20 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物 451kc た18 脂8.8 炭68 塩3.3	21 カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ ゼリー 煮豆 573kc た12 脂17 炭86 塩4.7
コーヒーゼリー	杏仁豆腐	蒸しパン	いちごプリン	黒糖葛餅	羊羹
51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	89kc た3 脂3 炭12 塩0.1	119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	47kc た1 脂0 炭11 塩0	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0
23 ご飯 すまし汁 チンジャオロース ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物 519kc た18 脂15 炭73 塩4.8	24 ご飯 味噌汁 ひじきのハンバーグ 生揚げと筍煮 春雨の酢の物 ゼリー 香の物 503kc た19 脂12 炭77 塩3.3	25 ご飯 味噌汁 天婦羅 ごぼうの炒り煮 菜の花のおかか和え ゼリー 香の物 508kc た13 脂11 炭83 塩2.1	26 中華丼 中華スープ たらもサラダ ゼリー 香の物 458kc た12 脂6 炭78 塩2.8	27 ご飯 すまし汁 南瓜コロッケ 春雨サラダ くるみ和え ゼリー 香の物 542kc た7 脂10 炭87 塩2.7	28 ご飯 味噌汁 さんが焼き風 高野豆腐の炊合せ 枝豆サラダ ゼリー 香の物 470kc た16 脂9 炭72 塩2.8
たい焼き	ヨーグルトムース	フレンチトースト	抹茶羊羹	カスタードプリン	茶饅頭
89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	149kc た5 脂5.7 炭19 塩0.5	75kc た3 脂0 炭19 塩0	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	80kc た2 脂1 炭12 塩0.1
30 ご飯 味噌汁 カツ煮 花野菜の山芋かけ ゆかり和え ゼリー 香の物 482kc た13 脂10 炭81 塩2.8	31 カレーライス わかめスープ ミモザサラダ ゼリー 煮豆 552kc た15 脂17 炭84 塩3	<p>～野蒜/のびるの話～ 野原や道端などに、広く自生している『野蒜』。野に生える蒜という意味で、ネギ属の総称昔からねぎの代用としても利用されてきました。 《栄養》 ビタミンC・カリウムが豊富。ビタミンB1や鉄、カルシウムなどミネラルが多いので貧血や骨・歯の健康を保つのに役立ちます。 胃腸を丈夫にし、体を温めるのに効果があります。 《食べ方》 球根の部分に味噌をつけて食べたり、天ぷらにしてもおいしいです。</p>			
フルーツパバロア	カステラ				
100kc た2 脂3 炭14 塩0.2	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1				



※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。