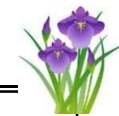


平成30年

5月

～月間献立表～



月	火	水	木	金	土
	1 カレーライス 汁物 ツナサラダ ゼリー	2 ご飯 汁物 カニ玉 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物	3 とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆	4 ご飯 汁物 麻婆豆腐 焼売 ナムル ゼリー 香の物	5 ご飯 汁物 さんまの梅干煮 ポテトサラダ 煮浸し ゼリー 香の物
	571kc た12 脂17 炭86 塩4	567kc た16 脂16 炭78 塩3	567kc た18 脂6 炭94 塩3	4598kc た16 脂7 炭74 塩4	583kc た15 脂20 炭76 塩3
	ミルク小豆かん	豆乳プリン	バームクーヘン	コーヒーゼリー	たい焼き
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	
7 ご飯 汁物 鶏肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ゼリー 香の物	8 ご飯 汁物 鮭のホイル蒸し ひじき煮 トマトサラダ ゼリー 香の物	9 ご飯 汁物 豚肉のオイスター炒め 豆腐サラダ 胡麻和え ゼリー 香の物	10 ご飯 汁物 ささ身フライ ふきの煮物 友禅和え ゼリー 香の物	11 ご飯 汁物 赤魚の西京焼き 金平ごぼう 南瓜サラダ ゼリー 香の物	12 ご飯 汁物 さんが焼き風 アスパラ炒め 枝豆サラダ ゼリー 香の物
496kc た16 脂11 炭74 塩3	573kc た17 脂17 炭78 塩2	498kc た13 脂9 炭70 塩2	432kc た26 脂4 炭71 塩2	553kc た25 脂11 炭83 塩2	470kc た16 脂9 炭72 塩2
イチゴプリン	お汁粉	カステラ	カルピスゼリー	あんみつ	ごま団子
79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	92kc た4 脂0 炭43 塩0.1	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	75kc た3 脂0 炭19 塩0
14 ご飯 汁物 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物	15 ご飯 汁物 カツ煮 豆腐のインド風 和風サラダ ゼリー 香の物	16 中華丼 汁物 タラモサラダ しらす和え ゼリー 香の物	17 ご飯 汁物 ミートローフ ほうれん草炒め 柚子和え ゼリー 香の物	18 ご飯 汁物 スタミナ焼き 炒り豆腐 梅和え ゼリー 香の物	19 ご飯 汁物 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの蟹あんかけ 胡麻辛和え ゼリー 香の物
541kc た21 脂18 炭71 塩2	536kc た14 脂17 炭84 塩3	458kc た12 脂6 炭78 塩2	515kc た20 脂12 炭73 塩5	511kc た19 脂18 炭66 塩2	452kc た15 脂9 炭68 塩2
牛乳寒天	ヨーグルトゼリー	どら焼き	羊羹	杏仁豆腐	リンゴ羊羹
66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	89kc た2 脂0 炭20 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	69kc た0 脂0 炭17 塩0
21 ご飯 汁物 青椒肉絲 ひじきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物	22 ご飯 汁物 たらの煮付 春雨サラダ 和え物 ゼリー 香の物	23 ご飯 汁物 豚の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物	24 ご飯 汁物 さわらの西京焼き 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物	25 ご飯 汁物 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物	26 ご飯 汁物 野菜炒め 生揚げと筍煮 冷奴 ゼリー 香の物
519kc た18 脂15 炭73 塩4	419kc た19 脂4 炭70 塩2	550kc た15 脂15 炭81 塩3	551kc た20 脂12 炭80 塩2	645kc た20 脂23 炭79 塩3	448kc た11 脂11 炭69 塩2
紅茶ゼリー	カスタードプリン	ヨーグルトゼリー	フレンチトースト	蒸しパン	フルーツパバロア
55kc た1 脂2 炭6 塩0	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1
28 ご飯 汁物 すき煮 もやし炒め 和え物 ゼリー 香の物	29 ご飯 汁物 赤魚のみぞれ煮 花野菜の山芋かけ ごま酢和え ゼリー 香の物	30 ご飯 汁物 鮭の塩麴焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物	31 カレーライス 汁物 わかめサラダ ゼリー	旬な野菜 ～トマト～ ≪効果・効能≫ 動脈硬化及び疲労回復、がん予防 便秘予防、活性酸素除去 ≪成分≫ リコピン(抗酸化作用)、ビタミンC、カロテン、 カリウム、ルチン ≪スターマーク≫ 実の先から放射線状に広がる スターマークは糖度の高いフルーツトマト	
571kc た15 脂18 炭79 塩3	504kc た20 脂10 炭72 塩2	418kc た20 脂6 炭63 塩2	466kc た14 脂9 炭83 塩3		
バームクーヘン	ずんだ団子	ミルク葛餅	サイダーゼリー		
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0		

※ 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。