

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 5月のこんだて 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

日にち (曜日)	献立名	主な材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
1 (金)	たけのこごはん 鶏のから揚げ 春キャベツのゴマ酢和え 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ちくわ・牛乳	米・もち米 片栗粉・油 白ゴマ・砂糖	たけのこ・人参・生姜 にんにく・キャベツ・レタス パイン	445	15.9
7 (木)	麦ごはん 親子煮・春野菜のナムル 果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・ちくわ 牛乳	米・麦 砂糖・ごま油 糸こんに・白ごま	玉ねぎ・人参・ミツ葉 もやし・青菜・オレンジ	367	13.7
8 (金)	食パン ハムカツ・温野菜サラダ コーンスープ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 牛乳	食パン・天ぷら粉 パン粉・かぼちゃ マカロニ・コーン じゃがいも・油	レタス・ブロッコリー 人参・アスパラガス 玉ねぎ・バナナ	442	14.5
11 (月)	スパゲティミートソース ミックスサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	パスタ・コンソメ シチュールー 砂糖	人参・玉ねぎ・レタス キャベツ・きゅうり・水菜 コーン・オレンジ	436	14.2
12 (火)	麦ごはん キスフライのタルタルソース 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	キス・卵 牛乳	米・麦・砂糖・油 パン粉・天ぷら粉 マヨネーズ	玉ねぎ・パセリ 切干し大根・人参・しめじ 枝豆・キャベツ・パイン	403	13.3
14 (木)	麦ごはん 和風ハンバーグ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 ドレッシング	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ニラ・キウイ	392	15.3
15 (金)	にんじんピラフ チキンカツフライ 伴三条 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・バター コンソメ・油 天ぷら粉・パン粉 白ゴマ・砂糖	人参・玉ねぎ・レタス 春雨・きゅうり・バナナ	397	13.2
18 (月)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え アスパラ入りナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 ごま油・白ゴマ	生姜・ハウレン草・人参 カットパイン缶・もやし アスパラ・オレンジ	394	13.8
19 (火)	麦ごはん 豚バラの甘みそ炒め 干草和え 果物・牛乳	豚肉・味噌・ハム 卵・牛乳	米・麦・油・砂糖 コチュジャン	玉ねぎ・キャベツ・ニラ 生姜・にんにく・春雨 もやし・人参・パイン	384	14.1
21 (木)	温うどん とり天・かぼちゃの天ぷら 果物・牛乳	花かつお・鶏肉 かまぼこ・牛乳	乾めん・かぼちゃ 天ぷら粉・油	長ネギ・ハウレン草・生姜 にんにく・バナナ	372	12.4
25 (月)	味ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き きゅうりの塩昆布和え 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米・砂糖 マヨネーズ	干し椎茸・人参・ゴボウ にんにく・キャベツ きゅうり・塩昆布・オレンジ	392	15.8
26 (火)	麦ごはん あじのカレーフライ 和風サラダ 果物・牛乳	あじ・鶏肉 牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油 ドレッシング	生姜・レタス・きゅうり ひじき・キャベツ・バナナ	385	18.4
28 (木)	食パン Tandoriチキン ポテトサラダ・野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ハム・卵・牛乳	食パン じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	にんにく・レタス きゅうり・人参 玉ねぎ・えのき キャベツ・パイン	376	18.2
29 (金)	ふりかけごはん ヘルシーハンバーグ ナムル 果物・牛乳	豚肉・卵・豆腐 ちくわ・牛乳	米・麦・パン粉 ごま油 ドレッシング	玉ねぎ・ひじき・キャベツ もやし・人参・きゅうり ハウレン草・オレンジ	376	14.6

材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

調理師主任・武藤 ひとみ/栄養士主任・佐藤 美砂代