

5月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
5/1 月	がんもの煮物 五目豆 ごはん みそ汁	牛すき焼き煮 温泉卵 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	メンチカツ とうがんの生姜あんかけ ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1662kcal
				塩分	8.5g
5/2 火	豆腐ステーキ ふきとツナの和え物 ごはん みそ汁	魚料理 里芋のそぼろ煮 オクラの梅おかか和え ごはん みそ汁	中華風旨煮 にら饅頭 もやしナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1546kcal
				塩分	11.5g
5/3 水	切り干し大根煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き なすの煮びたし 枝豆の白和え ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 ホタテフライ ひじきの炒め煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1587kcal
				塩分	8.2g
5/4 木	ロールキャベツ煮 かぼちゃの煮物 ごはん みそ汁	ビーフンチュー ブロッコリーのピーナッツ和え マカロニサラダ ごはん	魚料理 お好み焼き 白菜の柚子風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1607kcal
				塩分	11.1g
5/5 金	高野豆腐の含め煮 春雨サラダ ごはん みそ汁	エビフライ カリフラワーの和え物 ごぼうサラダ ごはん みそ汁	肉そぼろあんかけ丼 たけのこの煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1588kcal
				塩分	7.7g
5/6 土	厚揚げの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	魚料理 れんごんの煮物 菜の花のごま和え ごはん すまし汁	豚肉ともやしの塩炒め 大根の煮物 もろこし焼き ごはん スープ	合計	
				カロリー	1529kcal
				塩分	11.5g
5/7 日	じゃがいものコンソメ煮 ハムステーキ パン スープ	豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	牛肉のごぼう炒め ちくわの煮物 にんじんの塩麴和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1618kcal
				塩分	9.2g
5/8 月	里芋の煮物 チキンナゲット ごはん みそ汁	トンカツ 煮奴 ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁	えび団子のチリソース ぎょうざ 春雨の中華サラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1594kcal
				塩分	10.3g
5/9 火	厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ ブロッコリーのサラダ スープ	魚料理 玉子豆腐 茄子とピーマンのみそ炒め ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1608kcal
				塩分	7.0g
5/10 水	赤棒の煮物 かぼちゃサラダ ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 とうがんの煮物 いんげんとツナの和え物 ごはん みそ汁	野菜天井 もずく酢 れんごんのおかか和え すまし汁	合計	
				カロリー	1541kcal
				塩分	9.0g
5/11 木	ポトフ スパサラダ ごはん みそ汁	魚料理 卵の花 キャベツのごま和え ごはん みそ汁	酢豚 チヂミ チンゲン菜の煮びたし ごはん スープ	合計	
				カロリー	1571kcal
				塩分	10.7g
5/12 金	がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	カニクリームコロッケ かぼちゃのコンソメ煮 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん スープ	ねぎ豚丼 大豆のトマト煮 たけのこの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1618kcal
				塩分	8.9g
5/13 土	糸昆布と油揚げの煮物 ハムステーキ ごはん みそ汁	チキン南蛮 ごぼうの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 春巻き ふきの煮物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1627kcal
				塩分	11.0g
5/14 日	ウインナーソーテー ポテトサラダ パン スープ	牛丼 温泉卵 大根の煮物 すまし汁	魚料理 たこ焼き オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	10.1g
5/15 月	はんぺんの煮物 れんごんの和え物 ごはん みそ汁	ささみフライ 大豆の煮物 ナポリタン ごはん みそ汁	肉じゃが 豆腐ステーキ 白菜のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1605kcal
				塩分	9.4g

	朝	昼	夜	栄養価	
5/16 火	信田巻き いんげんのごま和え ごはん みそ汁	魚料理 なすの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	牛肉と大根の炒め煮 もろこし焼き にんじんの白和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	9.7g
5/17 水	五目豆 肉団子の煮物 ごはん みそ汁	ホイコーロー 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん スープ	ハンバーグ じゃがいもの煮物 コーンスパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	11.3g
5/18 木	ハムステーキ かぼちゃの洋風煮 ごはん みそ汁	カレーライス ミニフライ 菜の花のごま和え スープ	魚料理 れんごんの煮物 ささみとねぎの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1589kcal
				塩分	9.9g
5/19 金	高野豆腐の含め煮 チキンナゲット ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 がんもの煮物 ブロッコリーのソテー ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 ふきの煮物 梅肉春雨 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1637kcal
				塩分	8.4g
5/20 土	ひじきの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	海老かつ 豆腐のあんかけ 菜の花のごま和え ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 チヂミ オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1530kcal
				塩分	6.5g
5/21 日	ロールキャベツ煮 ポテトサラダ パン スープ	中華風旨煮 たけのこの煮物 いんげんとツナの和え物 ごはん スープ	かき揚げ丼 しらすの酢の物 卵の花 みそ汁	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	6.7g
5/22 月	切り干し大根煮 しゅうまい ごはん みそ汁	魚料理 お好み焼き 白菜のゆかり和え ごはん みそ汁	肉団子の煮物 金平ごぼう ほうれん草のわさび和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1530kcal
				塩分	7.3g
5/23 火	高野豆腐の煮物 はんぺんソテー ごはん みそ汁	クリームシチュー ホタテフライ ブロッコリーの和え物 ごはん	豆腐ハンバーグ 里芋の煮ころがし チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	8.8g
5/24 水	れんごんつくね なすの和え物 ごはん みそ汁	酢豚 ぎょうざ 人参ナムル ごはん スープ	そぼろ丼 ふきの煮物 大豆の白和え みそ汁	合計	
				カロリー	1588kcal
				塩分	13.3g
5/25 木	ウインナーソーテー もろこし焼き ごはん みそ汁	魚料理 野菜の天ぷら ひじきのサラダ ごはん みそ汁	牛肉の焼き肉たれ 大根のあんかけ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	6.9g
5/26 金	豆腐ステーキ いんげんの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のカレーソースかけ れんごんの煮物 マカロニサラダ ごはん スープ	えび団子の煮物 もやしの中華和え 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1515kcal
				塩分	8.6g
5/27 土	かぼちゃの煮物 ちくわのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の塩だれ炒め たけのこの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	みそ味つくね とうがんの煮物 菜の花のからし和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1529kcal
				塩分	8.9g
5/28 日	ハムステーキ スパサラダ パン スープ	アジフライ がんもの煮物 きのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 しゅうまい ごぼうサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	8.6g
5/29 月	厚揚げの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ じゃがいもの煮物 もずくの酢の物 ごはん すまし汁	牛肉のしぐれ煮 白いんげん豆 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1664kcal
				塩分	6.5g
5/30 火	イカ団子の煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	魚料理 ふきのおかか煮 卵の花 ごはん みそ汁	豚肉のきのこソテー ポテトサラダ オクラの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	8.8g
5/31 水	ひじきの炒め煮 煮奴 ごはん みそ汁	肉じゃが チンゲン菜のソテー チヂミ ごはん みそ汁	チキンナゲット 大根の煮物 ブロッコリーのごまツナ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1589kcal
				塩分	6.5g