

5月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
5/1 水	はんぺんの煮物 大根ときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	鶏肉のごましょうゆ煮 ごぼうの金平 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみそ炒め丼 厚揚げの煮物 キャベツとコーンのフレンチ和え すまし汁	合計	
				カロリー	1598kcal
				塩分	9.6g
5/2 木	じゃがいもとベーコンの洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	サバの煮付け なすの煮物 ふきのカニカマ和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜のナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1520kcal
				塩分	8.8g
5/3 金	つくね焼き 切干大根の煮物 ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め がんもの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 たこ焼き いんげんときのお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1557kcal
				塩分	9.3g
5/4 土	ひじきと油揚げの煮物 れんこんのねぎ和え ごはん みそ汁	ハンバーグ 大豆の煮物 春菊のピーナッツ和え ごはん みそ汁	牛肉と大根の炒め煮 高野豆腐の生姜煮 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1620kcal
				塩分	8.8g
5/5 日	カリフラワーとツナの煮浸し ハムステーキ パン スープ	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ホキの照り煮 たけのこのうま煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1541kcal
				塩分	9.2g
5/6 月	なすの煮物 もやしといんげんのごま和え ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 じゃがいもの煮物 ごぼうのドレッシング和え ごはん すまし汁	つくねのみそだれ ちくわとピーマンの炒り煮 人参の白和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1619kcal
				塩分	8.2g
5/7 火	チンゲン菜の和え物 玉子焼き ごはん みそ汁	赤魚のさっぱり煮 ふきの甘辛煮 オクラの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス コロケ コーンとスパのサラダ	合計	
				カロリー	1582kcal
				塩分	8.1g
5/8 水	ベーコンと玉ねぎのソテー ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	おでん れんこんの酢の物 ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 大豆の煮物 菜の花とツナの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1537kcal
				塩分	8.5g
5/9 木	かぼちゃのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	メンチカツ がんもの煮物 切干とねぎの中華和え ごはん すまし汁	サバの野菜あんかけ チヂミ いんげんのからし和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1568kcal
				塩分	8.6g
5/10 金	豆腐のかにあんかけ キャベツと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	ホキの煮付け 里芋のみそ煮 春菊のお浸し ごはん みそ汁	えび団子のみぞれ煮 温泉卵 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	9.7g
5/11 土	高野豆腐の含め煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	肉じゃが お好み焼き カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	かき揚げ丼 ごぼうの煮物 ほうれん草のボン酢和え みそ汁	合計	
				カロリー	1575kcal
				塩分	8.8g
5/12 日	大根の洋風煮 ハーフオムレツ パン スープ	サバのオニオンソース ぎょうざ 厚揚げの煮物 ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 なすの梅風味煮 ひじきとちくわのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1572kcal
				塩分	8.6g
5/13 月	れんこんの照り煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	中華風うま煮 春巻き ふきとツナのお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	7.4g
5/14 火	肉団子のカレー煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	木の葉丼 はんぺんの煮物 大豆とコーンのごまドレ和え すまし汁	赤魚の煮付け ごぼうのみそ煮 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	10.5g
5/15 水	高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め チヂミ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	えびカツ 玉子豆腐 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1569kcal
				塩分	8.1g

	朝	昼	夜	栄養価	
5/16 木	カリフラワーの洋風煮 キャベツのピーナッツ和え ごはん みそ汁	ホキの照り煮 豆腐ステーキ 春菊の和え物 ごはん みそ汁	クリームシチュー ミニハンバーグ スパサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	9.0g
5/17 金	厚揚げの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	白身フライ なすの煮物 菜の花の辛し和え ごはん すまし汁	豚肉のバーベキューソース たけのこのきのご煮 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1567kcal
				塩分	8.7g
5/18 土	かぼちゃの甘辛煮 つくね焼き マカロニサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の生姜煮 大根の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	いか団子の煮物 ひじきの煮付け ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1597kcal
				塩分	8.9g
5/19 日	じゃがいものコンソメ煮 ハムステーキ パン スープ	肉豆腐 ちくわのごま風味煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	サバのチリソース チヂミ 切干大根の煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1533kcal
				塩分	8.6g
5/20 月	ごぼうの金平 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	アジフライ 里芋のみそ煮 スパサラダ ごはん すまし汁	豚肉の甘辛煮 しゅうまい ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1540kcal
				塩分	8.7g
5/21 火	高野豆腐の煮物 れんこんのねぎ和え ごはん みそ汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 カリフラワーのコンソメ和え ごはん すまし汁	ホキのおかか煮 かぼちゃの含め煮 春菊のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1532kcal
				塩分	8.7g
5/22 水	煮奴 もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 たこ焼き もずくと大根の酢の物 ごはん みそ汁	カレーライス ハーフオムレツ 菜の花のピーナッツ和え	合計	
				カロリー	1522kcal
				塩分	8.3g
5/23 木	玉ねぎとベーコンのソテー 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ じゃがいもの煮物 チンゲン菜のおかか和え ごはん すまし汁	ホキの柚子風味煮 玉子豆腐 春雨と人参の中華和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1562kcal
				塩分	8.4g
5/24 金	がんもの含め煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 はんぺん煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	鶏肉の照り焼き ふきの煮物 ほうれん草のナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1533kcal
				塩分	8.1g
5/25 土	切干大根の煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	赤魚の煮付け なすの煮浸し ポテトサラダ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ ひじきとちくわのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1572kcal
				塩分	8.4g
5/26 日	肉団子のトマト煮 かぼちゃのサラダ パン スープ	豚肉の生姜煮 玉子焼き オクラの和え物 ごはん すまし汁	えびカツ 里芋の照り煮 キャベツの柚子風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1602kcal
				塩分	8.0g
5/27 月	カリフラワーのおかか煮 ふきの和え物 ごはん みそ汁	ホキのみそ煮 大根の煮物 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 ごぼうの金平 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1528kcal
				塩分	8.9g
5/28 火	ハムステーキ スパサラダ ごはん みそ汁	チキンカツ 大豆のケチャップ煮 いんげんのおかか和え ごはん みそ汁	いか団子の煮物 がんもの煮物 なすのボン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1650kcal
				塩分	9.0g
5/29 水	ひじきと油揚げの炒り煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	牛丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の煮びたし みそ汁	サバのおろし煮 厚揚げのごま醤油煮 オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	8.3g
5/30 木	ハーフオムレツ 人参とコーンの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	肉じゃが チヂミ ほうれん草の辛し和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1597kcal
				塩分	8.6g
5/31 金	れんこんの煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	赤魚の生姜煮 春巻き 菜の花のお浸し ごはん みそ汁	豚肉ときこの炒め煮 玉子焼き 春雨サラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	7.8g