

# 5月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
5/1 木	大豆の洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	アジの煮付け じゃがいもの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	麻婆なす しゅうまい 菜の花のカニカマ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	9.1g
5/2 金	高野豆腐の煮物 ふきのツナ和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め れんこんのみそ煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	かき揚げ丼 かぼちゃの煮物 いんげんの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	8.8g
5/3 土	切干大根とツナの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ たけのこの煮物 ほうれん草のからし和え ごはん すまし汁	肉じゃが ひじきと油揚げの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	9.5g
5/4 日	えび団子のクリーム煮 オクラとコーンの和え物 パン スープ	牛肉のしぐれ煮 お好み焼き 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	タラのおかか煮 煮奴 春菊のきのこ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1452kcal
				塩分	8.1g
5/5 月	ちくわの煮物 人参のごまツナ和え ごはん みそ汁	ちらし寿司 里芋の含め煮 菜の花の柚子風味和え すまし汁	豚肉の焼き肉たれ 春巻き ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	8.5g
5/6 火	なすのみそ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	サバの照り煮 大豆の煮物 ふきのおかか和え ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え	合計	
				カロリー	1542kcal
				塩分	8.8g
5/7 水	がんもの生姜煮 ほうれん草の青じそ和え ごはん みそ汁	おでん いんげんの和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ 切干大根の煮物 たけのこのごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	8.2g
5/8 木	かぼちゃとハムのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し ごはん すまし汁	赤魚のみそ煮 ぎょうざ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1418kcal
				塩分	8.6g
5/9 金	玉子焼き れんこんの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 煮奴 チンゲン菜のコーンと和え ごはん みそ汁	いか団子の煮物 チヂミ 春雨サラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	8.9g
5/10 土	大根の煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	えびカツ じゃがいもの煮物 なすのポン酢和え ごはん すまし汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 もやしのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1469kcal
				塩分	9.3g
5/11 日	ハーフオムレツ ブロッコリーの和え物 パン スープ	アジの煮付け ごぼうの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め はんぺん焼き ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1437kcal
				塩分	8.7g
5/12 月	つくね焼き 大根とカニカマの酢のもの ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース かぼちゃの煮物 いんげんのごま和え ごはん すまし汁	タラの塩焼き煮 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1407kcal
				塩分	9.0g
5/13 火	生姜はんぺんの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	白身フライ がんもの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	そぼろ丼 お好み焼き カリフラワーの和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1578kcal
				塩分	8.4g
5/14 水	大豆の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	赤魚のねぎソース しゅうまい ふきの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のきのこ炒め煮 豆腐のあんかけ もやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1508kcal
				塩分	9.8g
5/15 木	いか団子のトマト煮 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ちくわとピーマンの甘辛煮 なすのねぎ和え ごはん みそ汁	クリームシチュー オムレツ ほうれん草のツナ和え ごはん	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	8.8g

	朝	昼	夜	栄養価	
5/16 金	厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉のごまみそ煮 玉子焼き ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 大根の煮物 春菊のきのこ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1422kcal
				塩分	8.7g
5/17 土	ひじきの煮物 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の生姜煮 切干大根の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	牛丼 かぼちゃの煮物 ごぼうの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1481kcal
				塩分	8.5g
5/18 日	ミニハンバーグ もやしとハムのコーンと和え パン スープ	麻婆豆腐 チヂミ 春雨の和え物 ごはん すまし汁	サバの梅風味煮 じゃがいもの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	8.4g
5/19 月	がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	チキンカツ ふきの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	えび団子の煮物 なすの煮びたし ほうれん草のおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	9.0g
5/20 火	生姜はんぺんの煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	タラのさっぱり煮 たこ焼き 高野豆腐のうま煮 ごはん みそ汁	つくねのごまみそたれ コロケ 菜の花のピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	7.6g
5/21 水	ごぼうの煮物 もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃのコンソメ煮 カリフラワーのコーンと和え	赤魚の塩焼き煮 煮奴 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1424kcal
				塩分	8.6g
5/22 木	じゃがいものケチャップ煮 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	おでん チンゲン菜のおかか和え ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1481kcal
				塩分	9.0g
5/23 金	里芋の煮物 オクラの梅風味和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 切干大根の煮物 たけのこの和え物 みそ汁	肉団子のクリーム煮 オムレツ ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1482kcal
				塩分	9.0g
5/24 土	豆腐のみそだれ ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	サバのごま醤油煮 れんこんの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の中華風煮 ぎょうざ 人参ともやしの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	8.5g
5/25 日	なすとベーコンの洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	ハンバーグ 厚揚げの煮物 ごぼうの和え物 ごはん すまし汁	木の葉丼 春巻き ブロッコリーの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1456kcal
				塩分	8.1g
5/26 月	はんぺんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉と大根のみそ煮 チヂミ 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1409kcal
				塩分	8.8g
5/27 火	大豆の煮物 ふきとツナの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 温泉卵 菜の花のからし和え ごはん すまし汁	タラのみぞれ煮 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1417kcal
				塩分	8.3g
5/28 水	カリフラワーの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	トンカツ 厚揚げのうま煮 たけのこのごま和え ごはん みそ汁	いか団子の煮物 お好み焼き チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	8.2g
5/29 木	ハーフオムレツ 人参ともやしのフレンチ和え ごはん みそ汁	赤魚の照り煮 しゅうまい ブロッコリーのツナ和え ごはん みそ汁	ハヤシライス なすの洋風煮 ポテトサラダ	合計	
				カロリー	1426kcal
				塩分	7.7g
5/30 金	里芋の煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 大根の煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	えびカツ 煮奴 れんこんの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	8.3g
5/31 土	つくね焼き ひじきの煮物 ごはん みそ汁	豚肉ときこの甘辛煮 はんぺん焼き ほうれん草の中華和え ごはん すまし汁	サバの柚子風味煮 かぼちゃの煮物 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1454kcal
				塩分	9.1g