

# 5月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
5/1 金	高野豆腐の煮物 ふきの土佐和え ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ れんこんとがんものみそ煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	かき揚げ丼 ひじきの煮物 いんげんとちくわの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	8.9g
5/2 土	カリフラワーの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	メパルの照り煮 お好み焼き 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	肉じゃが 豆腐の生姜煮 春菊のきのこ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	9.0g
5/3 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	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 みそ汁	チキンカツ かぼちゃの煮物 切干大根の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1567kcal
				塩分	8.3g
5/4 月	もやしのごまつな和え 玉子焼き ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 大豆の煮物 菜の花の柚子風味和え ごはん すまし汁	アジのおかか煮 ミニハンバーグ ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	8.8g
5/5 火	なすのみそ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	ちらし寿司 里芋の煮物 ふきのおかか和え すまし汁	豚肉のトマト煮 しゅうまい ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	8.3g
5/6 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 カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	メンチカツ ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1402kcal
				塩分	8.9g
5/7 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	カレーライス オムレツ 春菊のお浸し	タラのみそ煮 チヂミ 高野豆腐の煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	8.3g
5/8 金	ちくわの煮物 れんこんと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 厚揚げの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	いか団子の煮物 コロッケ 春雨サラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1546kcal
				塩分	10.2g
5/9 土	切干大根の煮付け 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め煮 ごぼうの和え物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	ハンバーグ 煮奴 もやしとコーンのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1510kcal
				塩分	8.6g
5/10 日	じゃがいもの洋風煮 ブロッコリーのピーナッツ和え パン スープ	アジの煮付け はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	麻婆なす 水ぎょうざ たけのこの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1482kcal
				塩分	9.2g
5/11 月	えび団子の煮物 玉子焼き 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 いんげんとちくわのごま和え ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 お好み焼き 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.0g
5/12 火	高野豆腐の煮物 カリフラワーのねぎ和え ごはん みそ汁	白身フライ ふきと油揚げの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	つくねの照り焼きソース がんもの含め煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1501kcal
				塩分	9.0g
5/13 水	大豆の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	タラのきのこ煮 里芋の煮物 大根の酢の物 ごはん みそ汁	みそ肉豆腐 はんぺん焼き もやしとキャベツのピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	9.2g
5/14 木	なすの洋風煮 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き チヂミ じゃがいもの煮物 ごはん すまし汁	ハヤシライス オムレツ ほうれん草のツナ和え	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.8g
5/15 金	厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 玉子豆腐 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 大根のごまみそ煮 春菊のおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1477kcal
				塩分	9.9g

	朝	昼	夜	栄養価	
5/16 土	ひじきの煮物 たけのことちくわの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ カリフラワーの煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁	トンカツ かぼちゃの甘辛煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1556kcal
				塩分	8.2g
5/17 日	ミニハンバーグ もやしとハムのコーンとえ パン スープ	ホイコーロー 切干大根の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	タラの梅風味煮 煮奴 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	9.1g
5/18 月	がんものうま煮 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	チキンカツ なすの煮びたし 春菊の和え物 ごはん みそ汁	えび団子の煮物 ふきの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1546kcal
				塩分	9.7g
5/19 火	はんぺんの煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	赤魚のさっぱり煮 厚揚げのうま煮 ごぼうの土佐和え ごはん すまし汁	コロッケ 大豆の甘煮 菜の花のピーナッツ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	7.5g
5/20 水	豆腐のカニカマ煮 もやしとキャベツの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物	アジの煮付け たこ焼き ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1547kcal
				塩分	8.7g
5/21 木	じゃがいものコンソメ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	おでん チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	鶏肉の山賊焼き風 ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1481kcal
				塩分	9.0g
5/22 金	里芋の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 切干大根の煮付け 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
5/23 土	豆腐のみそだれ いんげんと生姜はんぺんのおかか煮 ごはん みそ汁	タラのごま醤油煮 水ぎょうざ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみぞれ煮 れんこんときのこの煮物 もやしと油揚げの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1499kcal
				塩分	9.8g
5/24 日	なすとベーコンのトマト煮 マカロニサラダ パン スープ	ハンバーグ 厚揚げの甘辛煮 ごぼうのごま和え ごはん すまし汁	木の葉丼 えびカツ ほうれん草の和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	8.4g
5/25 月	かぼちゃの含め煮 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け がんもの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ煮 チヂミ 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1477kcal
				塩分	8.3g
5/26 火	大豆の煮物 ふきと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め はんぺんの煮物 菜の花のからし和え ごはん すまし汁	赤魚のみぞれ煮 カリフラワーの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1498kcal
				塩分	8.6g
5/27 水	高野豆腐の煮物 オクラときのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	トンカツ ちくわの煮物 たけのこのごま和え ごはん みそ汁	いか団子の煮物 温泉卵 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	8.9g
5/28 木	ハーフオムレツ ポテトサラダ ごはん みそ汁	アジの照り煮 お好み焼き なすのポン酢和え ごはん みそ汁	ハヤシライス ブロッコリー和え物 もやしのツナ和え	合計	
				カロリー	1479kcal
				塩分	8.1g
5/29 金	里芋の田楽 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のカニカマ和え 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	1470kcal
				塩分	9.1g
5/30 土	ミニハンバーグ ひじきの煮物 ごはん みそ汁	豚肉ときのこの甘辛煮 しゅうまい いんげんと厚揚げの煮物 ごはん すまし汁	タラの柚子風味煮 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	1486kcal
				塩分	8.8g
5/31 日	大豆の洋風煮 カリフラワーの和え物 パン スープ	白身フライ じゃがいもの煮物 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ 玉子焼き オクラのなめたけ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	8.6g