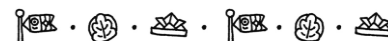
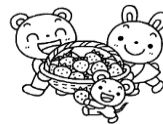


2023年5月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1月	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ 洋梨缶 コンソメスープ（じゃが芋）	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト缶、クチャップ、ウスターソース、スキムミルク ツナ缶、ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ 洋なし缶 じゃがいも、きゃべつ	熱量 395 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 13.2 g 塩分 1.0 g	
2火	ご飯 白身魚のオランダ揚げ 切干大根の煮物 オレンジ 味噌汁（豆腐）	精白米 ほき、にんじん、玉ねぎ、パセリ、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干ししいたけ、いんげん オレンジ 絹豆腐、なめこ	熱量 351 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	
3水	憲法記念日 			
4木	 みどりの日			
5金	こどもの日 			
8月	ご飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の甘煮 白桃缶 すまし汁（わかめ）	精白米 豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが かぼちゃ 白桃缶 わかめ、小町麩	熱量 386 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.5 g 塩分 1.3 g	
9火	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風煮 3色ナムル みかん缶 中華スープ	精白米 厚揚げ、豚肉、はくさい、大豆、玉ねぎ、葱、にんじん、スナックエンドウ もやし、きゅうり、にんじん、ごま油 みかん缶 なると、にら	熱量 377 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 11.3 g 塩分 1.3 g	
10水	ご飯 蓮根のシャキシャキつくね ほうれん草のひじき和え バナナ 味噌汁（しめじ）	精白米 鶏挽肉、玉ねぎ、木綿豆腐、れんこん、白ごま ほうれん草、カニカマ、にんじん、コーン、ひじき バナナ しめじ、油揚げ	熱量 401 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.8 g 塩分 1.6 g	
11木	麦ご飯 鯖の塩麹焼き 人参といんげんのきんぴら フルーツヨーグルト 豚汁	精白米、押し麦 さば、塩麹 にんじん、いんげん、ごま油、白ごま ヨーグルト、フルーツカクテル缶 豚肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 416 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g	
12金	ロールパン チキンカツ チーズと枝豆のサラダ りんご缶 牛乳	バターロール 鶏肉、卵、パン粉、中濃ソース チーズ、枝豆、きゃべつ、コーン、和風ドレッシング りんご缶 牛乳	熱量 417 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 17.6 g 塩分 1.5 g	
15月	ご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜の和え物 黄桃缶 すまし汁（そうめん）	精白米 鶏肉、長葱、にんにく、しょうが、ごま油 チンゲン菜、大根、油揚げ 黄桃缶 そうめん、かまぼこ、こまつな	熱量 365 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	
16火	カレーライス キャベツのちくわサラダ りんご缶 コンソメスープ（ほうれん草）	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゃべつ、きゅうり、焼竹輪 りんご缶 ほうれん草、エリンギ	熱量 416 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 13.1 g 塩分 1.9 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
17水	ご飯 豚肉のチャプチェ風 白菜のおかか和え カルシウムウエハース・ジャム 味噌汁（南瓜）	精白米 はるさめ、豚肉、もやし、しめじ、にら、コーン、オイスターソース、ごま油 はくさい、にんじん、糸けずり 骨にカルシウムウエハース、いちごジャム かぼちゃ、絹さや	熱量 406 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 9.4 g 塩分 1.8 g	
18木	ご飯 スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ 洋梨缶 コンソメスープ（じゃが芋）	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト缶、クチャップ、ウスターソース、スキムミルク ツナ缶、ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ 洋なし缶 じゃがいも、きゃべつ	熱量 395 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 13.2 g 塩分 1.0 g	
19金	ご飯 白身魚のオランダ揚げ 切干大根の煮物 オレンジ 味噌汁（豆腐）	精白米 ほき、にんじん、玉ねぎ、パセリ、天ぷら粉 切干大根、にんじん、さつま揚げ、干ししいたけ、いんげん オレンジ 絹豆腐、なめこ	熱量 351 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 7.6 g 塩分 1.6 g	
22月	ふりかけご飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の甘煮 白桃缶 すまし汁（わかめ）	精白米、ふりかけ 豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが かぼちゃ 白桃缶 わかめ、小町麩	熱量 399 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 9.1 g 塩分 1.6 g	
23火	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風煮 3色ナムル みかん缶 中華スープ	精白米 厚揚げ、豚肉、はくさい、大豆、玉ねぎ、葱、にんじん、スナックエンドウ もやし、きゅうり、にんじん、ごま油 みかん缶 なると、にら	熱量 377 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 11.3 g 塩分 1.3 g	
24水	ご飯 蓮根のシャキシャキつくね ほうれん草のひじき和え バナナ 味噌汁（しめじ）	精白米 鶏挽肉、玉ねぎ、木綿豆腐、れんこん、白ごま ほうれん草、カニカマ、にんじん、コーン、ひじき バナナ しめじ、油揚げ	熱量 400 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 10.8 g 塩分 1.7 g	
25木	麦ご飯 鯖の塩麹焼き 人参といんげんのきんぴら フルーツヨーグルト 豚汁	精白米、押し麦 さば、塩麹 にんじん、いんげん、ごま油、白ごま ヨーグルト、フルーツカクテル缶 豚肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 416 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g	
26金	ご飯 チキンカツ チーズと枝豆のサラダ りんご缶 味噌汁（さつま芋）	精白米 鶏肉、卵、パン粉、中濃ソース チーズ、枝豆、きゃべつ、コーン、和風ドレッシング りんご缶 さつま芋、玉ねぎ	熱量 418 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 10.5 g 塩分 1.6 g	
29月	ご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜の和え物 黄桃缶 すまし汁（そうめん）	精白米 鶏肉、長葱、にんにく、しょうが、ごま油 チンゲン菜、大根、油揚げ 黄桃缶 そうめん、かまぼこ、こまつな	熱量 365 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	
30火	カレーライス キャベツのちくわサラダ りんご缶 コンソメスープ（ほうれん草）	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゃべつ、きゅうり、焼竹輪 りんご缶 ほうれん草、エリンギ	熱量 416 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 13.1 g 塩分 1.9 g	
31水	ご飯 豚肉のチャプチェ風 白菜のおかか和え パイ缶 味噌汁（南瓜）	精白米 はるさめ、豚肉、もやし、しめじ、にら、コーン、オイスターソース、ごま油 はくさい、にんじん、糸けずり パイ缶 かぼちゃ、絹さや	熱量 382 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 7.6 g 塩分 1.8 g	



献立は材料仕入の都合により変更することがあります。