

2023年5月の献立



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
夕食		ご飯 チキンの洋風あんかけ エビチリ 卵の花 野菜ソテー スバゲティサラダ なます 漬物 フルーツ	ご飯 魚のマヨネーズ焼き レンコンはさみ蒸し 長芋の煮物 ピーマンじゃこ炒め わけぎのぬた和え パンキンサラダ 金時煮豆 フルーツ	ご飯 麻婆ナス 魚のおろしかけ 野菜ソテー 炒り豆腐 さつまいもサラダ おかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の野菜巻き すり身の落とし揚げ 竹輪のきんぴら 野菜大豆煮 サラダ ゆかり和え 漬物 フルーツ寒天	☆行事の日(端午の節句) 豆ご飯 カツオカツ マカロニサラダ 胡瓜の和え物 季節のデザート ハンバーグ コーンソテー じゃがいものそぼろ煮	ご飯 豚肉の甘辛煮 ホキの煮付け 季節のしんじょう 筑前煮 甘酢和え 和え物 漬物 フルーツ
栄養量		1 kcal - 569 kcal 脂質 16.8 g 蛋白質 18.9 g 炭水化物 88.9 g 食塩 2.4 g	1 kcal - 514 kcal 脂質 9.7 g 蛋白質 13.8 g 炭水化物 93.6 g 食塩 1.8 g	1 kcal - 511 kcal 脂質 14.3 g 蛋白質 16.5 g 炭水化物 81.8 g 食塩 2.3 g	1 kcal - 471 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 12.2 g 炭水化物 84.1 g 食塩 1.6 g	1 kcal - 693 kcal 脂質 21.3 g 蛋白質 22.0 g 炭水化物 103.7 g 食塩 2.8 g	1 kcal - 471 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 15.0 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.6 g
	7	8	9	10	11	12	13
夕食	ご飯 タラのラタトゥイユかけ ミンチカツ 竹の子おかか煮 ハムポテト ドレ和え お浸し 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 魚のフリッター 豚こぼろ 蓮根そぼろ煮 春雨サラダ マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 干草蒸し野菜あんかけ 柱フライ 高野豆腐の煮物 しゅうまい ツナ和え 煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 柚庵焼き チキンカツ ひじき豆 絹寄せほたて ドレ和え 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 ハンバーグ 鯖の味噌煮 大根の洋風煮 玉子焼き マリネ ドレ和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 豚肉野菜炒め 鮭の中落ち野菜カツ 白菜と厚揚げの煮物 里芋のそぼろ煮 お浸し ツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 ホッケの塩焼き 豚肉の旨塩炒め なすの含め煮 ジャーマンポテト ドレ和え (季) 和え物 漬物 フルーツ
栄養量	1 kcal - 485 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 15.2 g 炭水化物 83.0 g 食塩 2.1 g	1 kcal - 579 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 15.6 g 炭水化物 87.8 g 食塩 2.3 g	1 kcal - 526 kcal 脂質 12.0 g 蛋白質 16.0 g 炭水化物 89.7 g 食塩 2.5 g	1 kcal - 571 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 20.1 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.3 g	1 kcal - 480 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 15.3 g 炭水化物 80.4 g 食塩 2.2 g	1 kcal - 518 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 18.5 g 炭水化物 84.8 g 食塩 2.4 g	1 kcal - 460 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 14.0 g 炭水化物 75.3 g 食塩 1.8 g
	14	15	16	17	18	19	20
夕食	ご飯 タラの漬け焼き 鶏団子スープ煮 豚こぼろ ひじき煮 ごま和え おろし和え 漬物 フルーツ	☆お楽しみメニューの日 ご飯 焼き肉風 アスパラクリーミー 筑前煮 グリル野菜 なます 和え物 漬物・フルーツ	ご飯 鶏肉の甘酢あん 鯖のみりん焼き 竹の子のおかか煮 アスパラとツナのソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ	ご飯 クリームコロッケ ブリの照り焼き さつま芋レモン煮 きんぴら炒め 煮浸し 和えもの 漬物 フルーツ	ご飯 アジの南蛮かけ チキンナゲット 大豆トマト煮 季節のしんじょう 柚子和え パンキンサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉味噌炒め ホッケの塩焼き 長芋の煮物 がんもの煮物 ドレ和え ごま和え 漬物 フルーツ	ご飯 コロッケ 蒸し魚の和風あんかけ 切干大根の煮付 玉子と小松菜の炒め物 和え物 ドレ和え 漬物 フルーツ
栄養量	1 kcal - 459 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 16.8 g 炭水化物 82.3 g 食塩 2.6 g	1 kcal - 479 kcal 脂質 9.7 g 蛋白質 16.1 g 炭水化物 83.7 g 食塩 2.2 g	1 kcal - 569 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 16.8 g 炭水化物 90.1 g 食塩 2.0 g	1 kcal - 520 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 14.2 g 炭水化物 93.9 g 食塩 1.6 g	1 kcal - 513 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 18.2 g 炭水化物 80.6 g 食塩 2.1 g	1 kcal - 474 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 16.2 g 炭水化物 78.9 g 食塩 2.4 g	1 kcal - 436 kcal 脂質 5.7 g 蛋白質 14.1 g 炭水化物 83.4 g 食塩 1.8 g
	21	22	23	24	25	26	27
夕食	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ヒレカツ 野菜ソテー 卵の花 (季) わさび和え ボン酢和え 漬物 フルーツ	☆薬膳の日(5月) 枝豆とコーンのごはん 白身魚のカレー風味マリネ ポテトサラダ 大豆トマト煮 鶏の山椒焼き 野菜サラダ 季節のフルーツ	ご飯 鯖の塩焼き ミンチカツ 筑前煮 大学芋 おろし和え 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のオーロラ焼き 赤魚の西京焼き 大根の洋風煮 ほうれん草のソテー スバゲティサラダ 和え物 うぐいす豆 フルーツ	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 鶏の唐揚げ しゅうまい 高野豆腐の煮物 和え物 ツナ和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 牛肉野菜炒め 柱フライ ひじき煮 厚揚げのきのこあん 春雨サラダ 和えもの 漬物 フルーツ	ご飯 マスの塩焼き 八宝菜 ささみとブロッコリーの炒め物 大根の煮物 和え物 わけぎのぬた和え 漬物 フルーツ
栄養量	1 kcal - 436 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 78.0 g 食塩 1.3 g	1 kcal - 552 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 25.9 g 炭水化物 89.4 g 食塩 2.5 g	1 kcal - 561 kcal 脂質 15.9 g 蛋白質 16.6 g 炭水化物 90.3 g 食塩 1.9 g	1 kcal - 532 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 20.5 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.0 g	1 kcal - 581 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 17.8 g 炭水化物 86.9 g 食塩 2.7 g	1 kcal - 472 kcal 脂質 9.7 g 蛋白質 14.7 g 炭水化物 80.8 g 食塩 2.2 g	1 kcal - 426 kcal 脂質 5.7 g 蛋白質 18.2 g 炭水化物 76.7 g 食塩 1.9 g
	28	29	30	31			
夕食	ご飯 揚げ豆腐和風あんかけ 鶏のレバー煮 長芋の煮物 きのこ炒め パンキンサラダ 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のカレー風味焼き 魚のフリッター 大根の洋風煮 ジャーマンポテト 煮浸し サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の西京焼き チキンナゲット 信田巻き さつま芋甘煮 ドレ和え コールスローサラダ うぐいす豆 フルーツ	ご飯 アジの漬け焼き ポークチャップ じゃが芋の鶏そぼろ きんぴら炒め 和え物 酢味噌和え 漬物 フルーツ			
栄養量	1 kcal - 475 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 12.5 g 炭水化物 82.9 g 食塩 1.8 g	1 kcal - 526 kcal 脂質 14.1 g 蛋白質 19.1 g 炭水化物 82.2 g 食塩 2.0 g	1 kcal - 519 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 15.9 g 炭水化物 88.0 g 食塩 1.2 g	1 kcal - 456 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 16.4 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.8 g			