



5月の献立表

発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。

1日(金)

海老ドリア
野菜スープ
フレンチサラダ
キウイフルーツ

661/26.4/4.1

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)



振替休日

カロリー/たんぱく質/塩分

担々麺
餃子
マンゴーダイスカット
麺の汁を全て飲んだ時の値です。

ごはん たつぷり葱生姜スープ
赤魚の唐揚げ 中華風塩あんかけ
春雨サラダ
オレンジ

765/32.1/5.1

605/24.3/2.5

11日(月)世界の料理・インド

12日(火)

13日(水)

14日(木)新緑御膳

15日(金)

ナン
チキンカレー
グリーンサラダ
ピーチヨーグルト



ごはん みそ汁
鯖の西京焼き
切干大根煮
バナナ

パン
コーンポタージュ
ツナとキャベツのオムレツ
キウイフルーツ

ざるそば 天ぷら盛り合わせ
大根と蟹の和え物
水菓子(小豆入り抹茶羹)
天つゆとそばつゆを全て飲んだ時の値です。

ごはん スーミータン
麻婆茄子
ミックス野菜のナムル
パイナップル

590/36.1/2.7

605/28.3/3.1

621/27.0/4.0

616/26.6/5.9

604/20.3/3.2

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)世界の料理・スペイン

22日(金)日本の郷土料理・宮崎県

ごはん みそ汁
カレーの味噌マヨ焼き
三色胡麻和え
バナナ

春キャベツとしらすのスパゲティ
ごぼうと枝豆のサラダ
やわらかいちごプリン
紅茶

パン
かぶのスープ
煮込みハンバーグ
オレンジ

パエリア風
野菜スープ
人参サラダ
クレープ

ごはん みそ汁
チキン南蛮
胡麻味噌和え
キウイフルーツ

614/22.0/3.4

619/24.8/3.0

598/25.6/3.7

600/17.3/3.3

671/28.2/3.9

25日(月)

26日(火)

27日(水)世界の料理・イギリス

28日(木)

29日(金)

ゆかりごはん みそ汁
鯖の利休焼き
ぜんまいの煮付け
カステラ

ごはん 清汁
肉豆腐
揚げ茄子おろしかけ
キウイフルーツ

パン 卵とキャベツのスープ
フィッシュアンドチップス
オレンジ

中華丼
わかめスープ
えのきとカニの胡麻マヨ和え
パイナップル

冷やしきつねうどん
竹輪とワカメの味噌マヨネーズ和え
フルーツあんみつ
麺の汁を全て飲んだ時の値です。

624/26.3/3.8

643/35.2/3.8

760/35.4/3.7

638/31.0/3.5

623/24.4/8.6

★←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。