



# 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

767/32.3/5.5

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



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

ごはん みそ汁  
鯖の西京焼き  
切干大根煮  
バナナ

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

621/27.0/4.0

588/28.0/3.1

616/26.6/5.9

587/20.0/3.2

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

パン  
かぶのスープ  
煮込みハンバーグ  
オレンジ

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  
プリン  
紅茶

パエリア風  
野菜スープ  
人参サラダ  
いちごショートケーキ

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

598/25.6/4.0

596/25.6/2.9

600/18.4/3.3

654/27.9/3.9

25日(月)

26日(火)

27日(水)

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

パン  
卵とキャベツのスープ  
白身魚&海老フライ&ポテト  
オレンジ

ごはん 清汁  
肉豆腐  
揚げ茄子おろしかけ  
キウイフルーツ

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

644/25.3/3.3

643/35.2/3.8

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。