



## 予 定 献 立 一 覧 表



	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝	ごはん(150) さつま揚げと野菜の ごま風味炒め 胡瓜と蒸し鶏の 辛子和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) 豚肉と冬瓜の煮物 モロヘイヤとホタテ風味の 梅肉和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) にしんの蒲焼 白菜とかに風味の マリネレモン和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉とかぶの華風煮 豆たっぷり ヘルシーサラダ 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) あさりとズッキーニの 洋風ソテー 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げと野菜の 塩だれ炒め カリフラワーとえびの 胡麻ドレサラダ ふりかけ 味噌汁	ロールパン ポイルウイナー 菜の花とチーズの イタリアンサラダ ポターージュ 
	小満とは陽気が良くなって、万物の成長する気が次第に長じて天地に満ち始める ことから小満といわれています。 梅の実がなり、西日本では、走り梅雨がみられる頃です。田植えの準備を始める 頃でもあります。			しょうまん 小満			
昼	ごはん(150) 豚肉の生姜焼き かぶの かに風味あんかけ フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) 天ぷら盛り合わせ 菜の花と玉子の 和風炒め 抹茶ゼリー 味噌汁 	ごはん(150) トマトときのこの 煮込みハンバーグ 茄子のチーズ炒め 春雨の華風サラダ コンソメスープ	ソース焼きそば 海鮮シューマイ 小松菜と蒲鉾の ナムル風 中華スープ	ごはん(150) 鶏肉の玉ねぎソース 青のりポテト キャベツとしらすの マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) ホキの梅味噌焼き 鶏肉と青梗菜の オイスターソース炒め もやしの生姜和え すまし汁	チキンカレー アスパラとえびの ガーリックソテー 香の物 ホウレン草とホタテ風味の レモン風味和え かきたまスープ
夕	ごはん(150) たらのみりん漬け焼き 炒り豆腐 白菜の柚子和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉の塩麴焼き えびのお魚つみれと ふきの煮物 もやしの真砂和え 味噌汁	菜飯 しらす入り千草焼き ベーコンの野菜ソテー 大根の生姜昆布和え 味噌汁	ごはん(150) さんまのおろしかけ 里芋の煮っころがし フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) カレーの味噌煮 蓮根の高菜炒め フルーツヨーグルト すまし汁	ごはん(150) 豚肉のピリ辛炒め 南瓜の金時豆煮 小松菜とツナの フレンチサラダ 味噌汁	ごはん(150) しいらの香味焼き 切干大根の白だし煮 プリン風ムース 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1465 蛋白質 54.1 g 脂質 39.9 g 炭水化物 222.7 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1542 蛋白質 56.6 g 脂質 36.4 g 炭水化物 233.2 g 無機質 鉄 8 mg 塩分相当量 9.6 g	kcal 1507 蛋白質 50.7 g 脂質 46.8 g 炭水化物 223 g 無機質 鉄 6.5 mg 塩分相当量 10.8 g	kcal 1449 蛋白質 48.7 g 脂質 37.6 g 炭水化物 234.6 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 11.4 g	kcal 1411 蛋白質 65.1 g 脂質 30.3 g 炭水化物 218.9 g 無機質 鉄 7.5 mg 塩分相当量 10.2 g	kcal 1488 蛋白質 52.2 g 脂質 38.7 g 炭水化物 225.8 g 無機質 鉄 7.6 mg 塩分相当量 8.5 g	kcal 1525 蛋白質 63.6 g 脂質 41.2 g 炭水化物 215.2 g 無機質 鉄 6.2 mg 塩分相当量 10.4 g
備 考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願いします。						