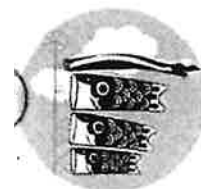


# 令和6年 5月献立

## 2024年 5月献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

| 日  | 曜日 | 主食     | 主菜        | 副菜(デザート)  | 汁・飲物       | Kcal | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|----|----|--------|-----------|-----------|------------|------|----------|-------|-------|
| 1  | 水  | ご飯     | 肉野菜炒め     | シェルサラダ    | みそ汁        | 780  | 25.4     | 24.9  | 3.2   |
| 2  | 木  | 炊き込み   | メンチカツ     | 磯香和え、かしわ餅 | みそ汁        | 828  | 23.6     | 20.9  | 4.6   |
| 3  | 金  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 4  | 土  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 5  | 日  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 6  | 月  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 7  | 火  | ハヤシライス | スパゲティサラダ  | フルーツ      | スープ        | 877  | 21.3     | 29.1  | 3.8   |
| 8  | 水  | ご飯     | 揚げ出し豆腐    | ブルコギ春雨    | みそ汁        | 776  | 26.2     | 22.3  | 4.8   |
| 9  | 木  | ご飯     | 煮魚        | 五目煮       | みそ汁        | 746  | 27.2     | 14.7  | 4.7   |
| 10 | 金  | 行楽プレート |           |           |            | 917  | 25.6     | 44.3  | 5.1   |
| 11 | 土  | ご飯     | コロッケ      | マカロニサラダ   | みそ汁        | 788  | 18.1     | 21.7  | 3.4   |
| 12 | 日  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 13 | 月  | ご飯     | 魚竜田あんかけ   | 厚揚げ煮      | みそ汁        | 957  | 31.4     | 31.4  | 3.8   |
| 14 | 火  | グラタン   | バターロール    | チンジャオロース  | スープ        | 559  | 24.5     | 18.8  | 3.2   |
| 15 | 水  | ミニ牛丼   | かけそば      | ゆかり和え     | フルーツ       | 1115 | 33.3     | 20.1  | 2.4   |
| 16 | 木  | ご飯     | 唐揚げ       | 中華サラダ     | みそ汁        | 671  | 24.7     | 18.1  | 3.3   |
| 17 | 金  | カツカレー  | ミニサラダ     | サイダーポンチ   | スープ        | 891  | 27.9     | 23.9  | 2.6   |
| 18 | 土  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 19 | 日  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 20 | 月  | ご飯     | ガリパタチキン   | 春雨サラダ     | みそ汁        | 639  | 23.1     | 9.4   | 2.8   |
| 21 | 火  | 中華丼    | 切り干し煮     | フルーツ      | スープ        | 702  | 22.2     | 7.0   | 5.4   |
| 22 | 水  | ご飯     | 酢豚        | カットポテト    | みそ汁        | 849  | 24.3     | 30.5  | 2.9   |
| 23 | 木  | ご飯     | ミックスフライ   | ツナサラダ     | みそ汁        | 804  | 22.7     | 24.2  | 3.1   |
| 24 | 金  | ミートソース | コールスローサラダ | ソフール      | スープ        | 740  | 27.7     | 19.8  | 2.9   |
| 25 | 土  | ご飯     | 揚げ餃子      | わかめサラダ    | スープ        | 736  | 13.5     | 23.3  | 3.7   |
| 26 | 日  |        |           |           |            |      |          |       |       |
| 27 | 月  | ご飯     | チキンカツ     | ひじきサラダ    | 豚汁         | 763  | 28.5     | 21.2  | 2.8   |
| 28 | 火  | ロコモコ丼  | マカロニサラダ   | フルーツ      | スープ        | 901  | 27.2     | 25.5  | 3.0   |
| 29 | 水  | ご飯     | 生姜焼き      | ツナじゃが     | みそ汁、ミルクプリン | 795  | 26.4     | 20.4  | 4.8   |
| 30 | 木  | ドライカレー | サラダ       | ミニ春巻き     | スープ        | 740  | 19.4     | 23.1  | 2.8   |
| 31 | 金  | ご飯     | マグロの味噌漬   | がんと煮      | みそ汁        | 732  | 29.4     | 17.5  | 3.8   |
|    |    |        |           |           | 平均         | 796  | 24.9     | 22.3  | 3.6   |



【ひとこと】  
こどもの日は「わかめの日」です。  
成長に欠かせない、カルシウムやミネラルを多く含んでいるからだそうです。

| 日  | 曜日 | 昼食        |          |          |      | 夕食                      |                                    |            |       |
|----|----|-----------|----------|----------|------|-------------------------|------------------------------------|------------|-------|
|    |    | 主食        | 主菜       | 副菜(デザート) | 汁・飲物 | 主食                      | 主菜                                 | 副菜(デザート)   | 汁・飲物  |
| 1  | 水  |           |          |          |      | ご飯                      | 豚肉の卵とじ                             | スパサラ       | 汁物    |
| 2  | 木  |           |          |          |      | ご飯                      | 大根煮                                | きゅうりのゆかり和え | 汁物    |
| 3  | 金  | ご飯        | 肉じゃが     | コールスロー   | 汁物   | 茶そば(温)                  | ぜんまいの田舎煮、鶏とネギのさつま揚げ                |            | フルーツ缶 |
| 4  | 土  | ご飯        | ハンバーグ    | ポテトサラダ   | 汁物   | ご飯                      | あじの南蛮漬、なすのソテー、キャベツとコーンのお浸し         |            | 汁物    |
| 5  | 日  | ご飯        | 天ぷら      | 胡麻和え     | 汁物   | 懐かしのお子様ランチ、懐かしのカスタードプリン |                                    |            | 汁物    |
| 6  | 月  | ご飯        | 麻婆豆腐     | じゃが煮     | 汁物   | ご飯                      | 自身魚のピカタ、春雨と干しエビのガーリック炒め、カリフラワーのサラダ |            | 汁物    |
| 7  | 火  |           |          |          |      | ご飯                      | 肉団子の甘酢あん                           | 卵の花        | 汁物    |
| 8  | 水  |           |          |          |      | ご飯                      | 鶏のさっぱり煮                            | しりしり       | 汁物    |
| 9  | 木  |           |          |          |      | ご飯                      | 絹揚げ煮                               | 青菜炒め       | 汁物    |
| 10 | 金  |           |          |          |      | ご飯                      | ムニエル                               | 青梗菜煮       | 汁物    |
| 11 | 土  | ご飯        | がんと煮     | 豚肉ともやし炒め | 汁物   | ご飯                      | ポークチャップ、ほうれん草と玉ねぎのソテー、三色豆のツナマヨサラダ  |            | 汁物    |
| 12 | 日  | 母の日カレーライス |          | 出汁巻玉子    | 汁物   | ご飯                      | タラの野菜あんかけ、さつま芋のレモン煮、切干大根のサラダ       |            | 汁物    |
| 13 | 月  |           |          |          |      | けんちんうどん                 |                                    | 竹輪の磯辺揚げ    | フルーツ缶 |
| 14 | 火  |           |          |          |      | ご飯                      | かぶの煮物                              | はんぺんチーズ焼   | 汁物    |
| 15 | 水  |           |          |          |      | ご飯                      | 魚の野菜あんかけ                           | きんぴらごぼう    | 汁物    |
| 16 | 木  |           |          |          |      | ご飯                      | 鶏つくね                               | 茄子味噌       | 汁物    |
| 17 | 金  | BBQ       |          |          |      | ご飯                      | 肉野菜炒め                              | ひじき煮       | 汁物    |
| 18 | 土  | ご飯        | 豚肉のポン酢炒め | ナムル      | 汁物   | 菜飯                      | 鶏ももの唐揚げ、きんぴらごぼう、三色豆のツナマヨサラダ        |            | 汁物    |
| 19 | 日  | ご飯        | 回鍋肉      | マカロニサラダ  | 汁物   | ご飯                      | えび団子と白菜の中華あん、厚焼き卵、キャベツと黄さのナムル      |            | 汁物    |
| 20 | 月  |           |          |          |      | ゆかりご飯                   | 焼魚/付け合わせ                           | 南瓜煮        | 汁物    |
| 21 | 火  |           |          |          |      | ご飯                      | 生姜焼き                               | 冷奴         | 汁物    |
| 22 | 水  |           |          |          |      | ご飯                      | 車麩の煮物                              | 白和え        | 汁物    |
| 23 | 木  |           |          |          |      | ご飯                      | 肉詰め稲荷煮                             | キャベツのゆかり和え | 汁物    |
| 24 | 金  |           |          |          |      | ご飯                      | 厚揚げの酢豚風                            | 里芋煮        | 汁物    |
| 25 | 土  | ご飯        | 豚肉のすき焼き風 | 浅漬け      | 汁物   | ちらし寿司                   | やわらか鶏肉の天ぷら、ほうれん草のお浸し               |            | 汁物    |
| 26 | 日  | ご飯        | 唐揚げ      | 温野菜サラダ   | 汁物   | ご飯                      | メンチカツ、とうもろこしと豆のチリソース煮、ブロッコリーの胡麻和え  |            | 汁物    |
| 27 | 月  |           |          |          |      | にゅうめん                   |                                    | ミニかき揚げ     | 酢の物   |
| 28 | 火  |           |          |          |      | ご飯                      | 肉豆腐                                | 茄子の酢味噌和え   | 汁物    |
| 29 | 水  |           |          |          |      | ご飯                      | 煮魚/付け合わせ                           | 五目煮        | 汁物    |
| 30 | 木  |           |          |          |      | ご飯                      | 和風ハンバーグ                            | 豆腐サラダ      | 汁物    |
| 31 | 金  |           |          |          |      | 三色丼(しらす・玉子・ほうれん草)       |                                    | 揚げ出し豆腐     | 汁物    |

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】  
五月は気温が上がり、昼間は暑くなることもある季節です。レタスは水分が多く低カロリー、青梗菜は老化防止のカロテンや免疫力を高めてくれるビタミンが豊富、新ごぼうなどの旬を迎える食材を取り入れて、しっかりと疲れを取ることをお勧めします。