

## 月間献立表(26年5月度)

|       | 日曜日            | 月曜日                | 火曜日                | 水曜日                | 木曜日              | 金曜日               | 土曜日              |
|-------|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 朝     | 主食             |                    |                    |                    | 5月1日             | 5月2日              | 5月3日             |
|       | 主菜             |                    |                    |                    | ごはん・ロールパン        | ごはん・コーンフレーク       |                  |
|       | 副菜             |                    |                    |                    | コーンコロッケ          | ワインナーと野菜のソテー      |                  |
|       | Kcal           |                    |                    |                    | 切干し大根の甘酢漬け       | 納豆・きみとろ玉子         |                  |
| 昼     | 主食             |                    |                    |                    | 牛乳               | 牛乳                |                  |
|       | 主菜             |                    |                    |                    | 豆腐とワカメの味噌汁       | 野菜スープ             |                  |
|       | 副菜             |                    |                    |                    | 843              | 814               |                  |
|       | Kcal           |                    |                    |                    |                  |                   |                  |
| 夕     | 主食             |                    |                    |                    | ごはん              | ごはん               |                  |
|       | 主菜             |                    |                    |                    | 鶏むね肉のマスタードソース    | 牛肉と野菜の焼きしゃぶ       |                  |
|       | 副菜             |                    |                    |                    | 海藻とレタスのサラダ       | シュウマイ             |                  |
|       | Kcal           |                    |                    |                    | 五目炒り豆腐           | 厚揚げの煮付け           |                  |
| 総カロリー |                |                    |                    |                    | ほうれん草と玉葱のカレースープ  | キャベツと油揚げの味噌汁      |                  |
| 夜食    |                |                    |                    |                    | 902              | 1,012             |                  |
| 朝     | 日曜日            | 月曜日                | 火曜日                | 水曜日                | 木曜日              | 金曜日               | 土曜日              |
|       | 5月4日           | 5月5日               | 5月6日               | 5月7日               | 5月8日             | 5月9日              | 5月10日            |
|       | 主食             | ごはん・クリームデニッシュ      | ごはん・クロワッサン         | ごはん・ロールパン          | ごはん・食パン          | ごはん・ロールパン         | ごはん・コーンフレーク      |
|       | 主菜             | 五目厚焼き卵焼き           | 白身魚フライ             | ハムと野菜のカレー炒め        | ソーセージ&オムレツ       | 肉団子の甘酢煮           | 肉じゃがコロッケ         |
| 副菜    | ボテトとレタスのサラダ    | 切干大根               | 出し巻き玉子             | キャベツサラダ            | ボテトとレタスのサラダ      | 納豆・きみとろ玉子         | いんげんのゴマ醤油        |
|       | 牛乳             | 牛乳・ヨーグルト           | 牛乳                 | 牛乳                 | 牛乳               | 牛乳                | 牛乳               |
|       | 小松菜となめこの味噌汁    | 大根と油揚げの味噌汁         | 豆腐とワカメの味噌汁         | キャベツと油揚げの味噌汁       | マカロニのカレー風味スープ    | キャベツと玉葱のスープ       | ジュリアン野菜スープ       |
|       | Kcal           | 809                | 947                | 733                | 818              | 929               | 846              |
| 昼     | 主食             | ごはん                | ごはん                | ビーフカレー             | ごはん              | ごはん               | 味噌バターコーンラーメン     |
|       | 主菜             | ピーフストロガノフ          | ブルゴギ               | ピックメンチカツ・粒マスタードソース | 豚ロース肉の生姜照り焼き     |                   |                  |
|       | 副菜             | イカの油淋ソース           | オニオングラタン           | 海藻と玉葱のサラダ          | 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え    | 栗かぼちゃの含め煮         | 茄子肉詰めフライ         |
|       | Kcal           | 863                | 1025               | 958                | 1,036            | 1,001             | 1,020            |
| 夕     | 主食             | ごはん                | ごはん                | ごはん                | ごはん              | ごはん               | ごはん              |
|       | 主菜             | 和風味噌かつ             | 麻婆豆腐               | 若鶏の唐揚げ             | じっくり煮込みのデミマハンバーグ | 白身魚のコーンマヨ焼き       | 牛南蛮焼き            |
|       | 副菜             | かぼちゃのカレー煮          | 焼き餃子               | ワカメともやしのごま塩和え      | さつま芋のレモン煮        | 白菜とベーコンの炒め        | コンニャクごぼう         |
|       | Kcal           | 1,049              | 926                | 1,014              | 1,039            | 1,023             | 1,010            |
| 総カロリー | 1,858          | 2,736              | 2,772              | 2,815              | 2,988            | 2,886             | 2,876            |
| 夜食    | 親子丼            | ぶっかけうどん            | 鶏の竜田揚げ丼            | 豚焼肉丼               | ビーフカレー           | 照り焼きバーガー          |                  |
| 朝     | 日曜日            | 月曜日                | 火曜日                | 水曜日                | 木曜日              | 金曜日               | 土曜日              |
|       | 5月11日          | 5月12日              | 5月13日              | 5月14日              | 5月15日            | 5月16日             | 5月17日            |
|       | 主食             | ごはん・ショコデニッシュ       | ごはん・クロワッサン         | ごはん・ロールパン          | ごはん・食パン          | ごはん・ロールパン         | ごはん・コーンフレーク      |
|       | 主菜             | 野菜入りスクランブルエッグ      | 鮭の塩焼き              | ハム&オムレツ            | 厚揚げとキャベツの味噌炒め    | 人参と玉子の炒め          | 目玉焼き             |
| 副菜    | ひじき煮           | 五目きんぴら             | ジャーマンポテト           | 春雨サラダ              | プロッコリーの辛子マヨネーズ   | マカロニサラダ           | 豚肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え |
|       | 牛乳             | 牛乳                 | 牛乳・ヨーグルト           | 牛乳                 | 牛乳               | 牛乳                | 牛乳               |
|       | ワカメスープ         | 豆腐とわかめの味噌汁         | コンソメジュリアン          | もやしとインゲンの味噌汁       | キャベツとわかめの味噌汁     | ほうれん草と麸の味噌汁       | コーンスープ           |
|       | Kcal           | 768                | 766                | 855                | 776              | 920               | 772              |
| 昼     | 主食             | 体育大会               | ごはん                | チキンカレー             | ごはん              | ごはん               | かき揚げうどん          |
|       | 主菜             | カニクリームロカック タルタルソース | 鯛の一口童田揚げ           | ポークソテー和風ソース        | 白身魚のマヨネーズ焼き      | カレー風味             |                  |
|       | 副菜             | ワカメともやしのごま塩和え      | 野菜のビリ辛トマト和え        | イタリアンサラダ           | 豆腐の南蛮漬け          | 豚肉と野菜の中華和え        | きみとろたまご          |
|       | Kcal           | 1,084              | 911                | 967                | 1,024            | 860               | 1,006            |
| 夕     | 主食             | ごはん                | ごはん                | ごはん                | ごはん              | ごはん               | ごはん              |
|       | 主菜             | 鶏ささみの衣揚げ きのこマヨソース  | タンドリーポーク野菜カレー炒め添え  | 肉豆腐                | 牛肉のスタミナ炒め        | 根菜ハンバーグとかぼちゃ挽肉フライ | 青椒肉絲             |
|       | 副菜             | そぼろ肉じやが            | 青シソスパゲッティー         | 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え     | 切干大根のコールスローサラダ   | 小松菜と桜えびのゴマ和え      | 大根のきんぴら          |
|       | Kcal           | 892                | 1,047              | 994                | 990              | 867               | 1,019            |
| 総カロリー | 1,660          | 2,897              | 2,760              | 2,733              | 2,811            | 2,651             | 2,790            |
| 夜食    | きつねうどん         | 親子丼                | ぶっかけうどん            | 鶏の竜田揚げ丼            | 豚焼肉丼             | ビーフカレー            | 照り焼きバーガー         |
| 朝     | 日曜日            | 月曜日                | 火曜日                | 水曜日                | 木曜日              | 金曜日               | 土曜日              |
|       | 5月18日          | 5月19日              | 5月20日              | 5月21日              | 5月22日            | 5月23日             | 5月24日            |
|       | 主食             | ごはん・ブルーベリーデニッシュ    | ごはん・クロワッサン         | ごはん・ロールパン          | ごはん・食パン          | ごはん・ロールパン         | ごはん・コーンフレーク      |
|       | 主菜             | ソーセージと青葉のスクランブルエッグ | 出し巻き玉子             | サバの塩焼き             | きのこ玉子焼き          | 鶏肉団子              | エッグサラダ           |
| 副菜    | 切干大根の炒め煮       | 小松菜のわさびマヨ和え        | 卵と野菜のピーフン炒め        | ほうれん草のお浸し          | 納豆ときみとろ玉子        | マカロニサラダ           | わかめのツナ炒め         |
|       | 牛乳             | 牛乳                 | 牛乳・ヨーグルト           | 牛乳                 | 牛乳               | 牛乳                | 牛乳               |
|       | わかめスープ         | 野菜スープ              | もやしと人参のスープ         | キャベツと玉葱のスープ        | もやしとインゲンの味噌汁     | ミネストローネ           | 玉葱と油揚げの味噌汁       |
|       | Kcal           | 927                | 836                | 883                | 820              | 776               | 818              |
| 昼     | 主食             | 豚肉の生姜焼き丼           | 食育の日               | ごはん                | キーマカレー           | ごはん               | ごはん              |
|       | 主菜             |                    | 鶏肉と玉子の甘辛煮          |                    | 豚串カツと野菜炒め        | ステーキ              | 横浜もやしあんかけラーメン    |
|       | 副菜             | コンニャクごぼう           | 竹輪の磯辺揚げ            | ソーセージと茹で野菜のサラダ     | ひじきの胡麻サラダ        | 7種野菜とさつま芋のサラダ     | 揚げ焼壳のガーリック風味     |
|       | Kcal           | 824                | 1,012              | 1,100              | 965              | 1,055             | 918              |
| 夕     | 主食             | ごはん                | ごはん                | ごはん                | ごはん              | ごはん               | ごはん              |
|       | 主菜             | チキン南蛮              | 酢豚                 | 白身魚のフリット レモンおろし醤油  | 牛肉のスタミナ炒めオイスター炒め | 鶏天                | 肉じゃが             |
|       | 副菜             | 里芋の野菜あんかけ          | いんげん柚子しょうゆ         | パンパンジー(棒々鶏)        | 春巻               | 五目豆               | パンパク             |
|       | Kcal           | 1,096              | 1,037              | 896                | 1,007            | 1,011             | 948              |
| 総カロリー | 2,847          | 1,873              | 2,791              | 2,927              | 2,752            | 2,821             | 2,877            |
| 夜食    | きつねうどん         | 親子丼                | ぶっかけうどん            | 鶏の竜田揚げ丼            | 豚焼肉丼             | ビーフカレー            | 照り焼きバーガー         |
| 朝     | 日曜日            | 月曜日                | 火曜日                | 水曜日                | 木曜日              | 金曜日               | 土曜日              |
|       | 5月25日          | 5月26日              | 5月27日              | 5月28日              | 5月29日            | 5月30日             | 5月31日            |
|       | 主食             | ごはん・ショコデニッシュ       | ごはん・クロワッサン         | ごはん・ロールパン          | ごはん・食パン          | ごはん・黒糖食パン         | ごはん・コーンフレーク      |
|       | 主菜             | 肉団子の旨煮             | ソーセージと青葉のスクランブルエッグ | 厚揚げと人参の中華炒め煮       | 絹さやと玉子のソテー       | ワインナーとコーン玉葱ソテー添え  | ベーコンエッグ          |
| 副菜    | ほうれん草とベーコンのソテー | さつま芋タイスサラダ         | レンコンサラダ            | ひしき煮               | 納豆ときみとろ玉子        | 蓮根と竹輪のきんぴら        | ボテトと鮭のホクホク和え     |
|       | 牛乳             | 牛乳                 | 牛乳・ヨーグルト           | 牛乳                 | 牛乳・ヨーグルト         | 牛乳                | 牛乳               |
|       | コンソメジュリアン      | キャベツと油揚げの味噌汁       | 豆腐とわかめの味噌汁         | もやしとわかめの味噌汁        | キャベツと油揚げの味噌汁     | にらと卵のスープ          | キヤベツとわかめの味噌汁     |
|       | Kcal           | 864                | 838                | 912                | 841              | 853               | 844              |
| 昼     | 主食             | 鶏唐マヨ温玉丼            | ごはん                | ごはん                | ポークカレー           | ごはん               | 酸辣湯麵             |
|       | 主菜             | 鶏(さわら)のカレー揚げとナボリタン | グリルチキン シャリアピンソース   |                    | 八宝菜              | 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ |                  |
|       | 副菜             | 大根とえんどうのコンソメ煮      | 根菜の田舎風             | アスパラの青煮おかか添え       | トマトイタリアンサラダ      | いかゲソ唐揚げ           | シュウマイ            |
|       | Kcal           | 1,010              | 980                | 1,002              | 985              | 962               | 983              |
| 夕     | 主食             | ごはん                | ごはん                | ごはん                | ごはん              | ごはん               | ごはん              |
|       | 主菜             | ポークカタ オニオントマトソース   | ヒレカツ               | 揚げ出し豆腐の肉野菜あん       | メンツカツヒーマンの肉詰めフライ | 牛肉のチリソースと白身魚フライ   | 豚肉の甘辛炒め 蒸し野菜添え   |
|       | 副菜             | キャベツとコーンの炒め        | 切干大根               | ほうれん草とかぼちゃソテー      | メマともやしの中華和え      | 厚揚げと筍のうま煮         | ひじきと大豆の煮付け       |
|       | Kcal           | 1,080              | 952                | 937                | 988              | 1,059             | 1,013            |
| 総カロリー | 2,954          | 2,770              | 2,851              | 2,814              | 2,874            | 2,686             | 2,719            |
| 夜食    | きつねうどん         | 親子丼                | ぶっかけうどん            | 鶏の竜田揚げ丼            | 豚焼肉丼             | ビーフカレー            | 照り焼きバーガー         |