

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
		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
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 切干し大根の甘酢漬け 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 納豆・きみとろ玉子 牛乳
	Kcal						843	814
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	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 五目炒り豆腐	シュウマイ 厚揚げの煮付け
	Kcal						902	1,012
総力ロリー							1,745	1,826
夜食								
		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
朝	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・黒糖食パン	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	ニラ玉炒め	肉じゃがコロッケ
	副菜	ポテトとレタスのサラダ 牛乳 小松菜となめこの味噌汁	切干大根 牛乳・ヨーグルト 大根と油揚げの味噌汁	出し巻き玉子 牛乳 豆腐とワカメの味噌汁	キャベツサラダ 牛乳 キャベツと油揚げの味噌汁	ポテトとレタスのサラダ 牛乳 マカロニのカレー風味スープ	納豆・きみとろ玉子 牛乳 キャベツと玉葱のスープ	いんげんのゴマ醤油 牛乳 ジュリアン野菜スープ
	Kcal	809	947	733	818	929	872	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		ビーフ ストロガノフ	ブルコギ		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 小松菜のおひたし ジュリアン野菜スープ	オニオンフライ 大根ときゅうりのキムチ和え ポテトと人参のスープ	海草と玉葱のサラダ カスタードプリン 牛乳	胡瓜とカニカマの梅マヨ和え こんにゃくと野菜の煮物 巻き茹となめこの味噌汁	葉かぼちゃの含め煮 グレープフルーツ わかめスープ	茄子肉詰めフライ 大根と胡瓜の和風サラダ 混ぜご飯(ゆかり)
	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	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トマハンバーグ	鶏肉のチーズピカタ	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 ブロッコリーの辛子マヨネーズ 沢煮椀	焼き餃子 ハン・サンズー(中華和え物) 中華コンンスープ	ワカメともやしのごま塩和え きんぴらごぼう じゃがいもと玉葱の味噌汁	さつま芋のレモン煮 ほうれん草の辛子醤油 玉葱とわかめの味噌汁	白菜とベーコンの炒め 切干大根のコールスローサラダ コーンと玉葱のスープ	はすのきんぴら 豚肉と野菜の中華和え 大根と油揚げの味噌汁	コンニャクごぼう 青菜と白菜のぼん酢がけ わかめと玉葱の卵スープ
	Kcal	1,049	926	1,014	1,039	1,023	1,013	1,010
総力ロリー		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
		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
朝	主食	ごはん・チョコデニッシュ	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・黒糖食パン	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	キャベツとコーンの炒め	目玉焼き
	副菜	ひじき煮 牛乳 ワカメスープ	五目きんぴら 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁	ジャーマンポテト 牛乳・ヨーグルト コンソメジュリアン	春雨サラダ 牛乳 もやしとインゲンの味噌汁	ブロッコリーの辛子マヨネーズ 牛乳 キャベツとわかめの味噌汁	マカロニサラダ 牛乳 ほうれん草と麩の味噌汁	豚肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え 牛乳 コンンスープ
	Kcal	768	766	855	776	920	772	862
昼	主食	体育大会	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	かき揚げうどん
	主菜		カニクリームコロッケ タルタルソース	鯖の一口竜田揚げ		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 根菜の煮物 野菜のトマトスープ	野菜のピリ辛トマト和え オレンジ もずくとエノキの味噌汁	イタリアンサラダ 杏ニフルーツ 牛乳	豆腐の南蛮漬け 叩ききゅうりのゴマ塩和え 大根と油揚げの味噌汁	豚肉と野菜の中華和え 里芋の揚げ出し キャベツと玉葱のスープ	きみとろたまご 茹で豚と手切り野菜のゴザジャン和え 混ぜご飯(わさび京菜)
	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	ごはん
	主菜	鶏ささみの衣揚げ きのこトマトソース	タンダー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	鶏の照り焼きミックスチーズ風味	青椒肉絲
	副菜	そぼろ肉じゃが いんげんの辛子醤油 ほうれん草と麩の味噌汁	青シソズバゲッティ ヒジキの胡麻サラダ もやしと人参のスープ	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 巻き茹となめこの味噌汁	切干大根のコールスローサラダ 根菜の甘酢 もやしと油揚げの味噌汁	小松菜と桜えびのゴマ和え なすとピーマンの鍋しぎ 春雨スープ	大根のきんぴら オクラのゴマ和え 豆腐とわかめの味噌汁	青菜と玉葱の炒め 絹サヤの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁
	Kcal	892	1,047	994	990	867	1,019	922
総力ロリー		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
		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
朝	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・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	ソーセージと青菜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	厚揚げとキャベツの味噌炒め	エッグサラダ
	副菜	切干大根の炒め煮 牛乳 わかめスープ	小松菜のわさびマヨ和え 牛乳 野菜スープ	卵と野菜のピーマン炒め 牛乳・ヨーグルト もやしと人参のスープ	ほうれん草のお浸し 牛乳 キャベツと玉葱のスープ	納豆ときみとろ玉子 牛乳 もやしとインゲンの味噌汁	マカロニサラダ 牛乳 ミネストローネ	わかめのツナ炒め 牛乳 玉葱と油揚げの味噌汁
	Kcal	927	836	883	820	776	818	880
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	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 もやしとわかめ中華サラダ にらと玉子のスープ		竹輪の磯辺揚げ オクラと大根のごま和え ほうれん草と麩の味噌汁	ソーセージと茹で野菜のサラダ プティシュークリーム 牛乳	ひじきの胡麻サラダ ポテトサラダ わかめと玉葱の卵スープ	7種野菜とさつま芋のサラダ ワッフル ワカメスープ	揚げ焼売のガーリック風味 オレンジ 混ぜご飯(うめしらす)
	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	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	ハンバーグステーキ デミグラスソース
	副菜	里芋の野菜あんかけ 叩ききゅうりのごま塩和え 玉葱と油揚げの味噌汁	いんげん柚子しょうゆ ごぼうと大根のサラダ コーンと玉葱のスープ	パンパンジー(棒々鶏) もやしとホレン草の カレーチャプテ	春巻 ハン・サンズー もやしとわかめの味噌汁	五目豆 白菜と竹輪の胡麻酢和え キャベツと油揚げの味噌汁	竹輪の磯辺揚げ 小松菜のお浸し にらと卵のスープ	かぼちゃとベーコンの和風煮 切干大根の中華和え わかめスープ
	Kcal	1,096	1,037	896	1,007	1,011	948	1,079
総力ロリー		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
		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
朝	主食	ごはん・チョコデニッシュ	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・黒糖食パン	ごはん・コーンフレーク
	主菜	肉団子の旨煮	ソーセージと青菜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	ウインナーとコーン玉葱ソテー添え	野菜コロッケ	ベーコンエッグ
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 コンソメジュリアン	さつま芋ダイスサラダ 牛乳 キャベツと油揚げの味噌汁	レンコンサラダ 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁	ひじき煮 牛乳 大根と油揚げの味噌汁	納豆ときみとろ玉子 牛乳・ヨーグルト ほうれん草と麩の味噌汁	蓮根と竹輪のきんぴら 牛乳 コーンと玉葱のスープ	ポテトと鮭のホクホク和え 牛乳 キャベツとわかめの味噌汁
	Kcal	864	838	912	841	853	803	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	ごはん	酸辣湯麺
	主菜		鮭(さわら)のカレー揚げとナポリタン	グリルチキン シャリアビンソース		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 中華冷奴 春雨スープ	根菜の田舎風 小松菜の辛子和え わかめと玉葱の卵スープ	アスパラの青煮おかか添え ごぼうと人参の胡麻マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁	トマトイタリアンサラダ いちごゼリー 牛乳	きのこ玉子のソテー かぼちゃとポテトのサラダ にらと卵のスープ	いかゲソ唐揚げ ごぼうの中華サラダ コンソメジュリアン	シュウマイ グレープフルーツ 混ぜご飯(鮭わかめ)
	Kcal	1,010	980	1,002	985	962	870	983
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ポークピカタ 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	メンチカツとピーマンの肉詰めフライ	牛肉と厚揚げの炊き合わせ	鶏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 イカとえのき茸の粒マスタード和え 大根と油揚げの味噌汁	切干大根 いんげんのゴマ醤油 ほうれん草と玉葱のスープ	ほうれん草とかぼちゃソテー ハムとブロッコリー コンンスープ	メンマともやしの中華和え 蒸し野菜のゴマダレ 春雨スープ	キャベツのツナマヨサラダ レバーの甘辛揚げ 大根とわかめの味噌汁	厚揚げと筍のうま煮 えんどう豆の中華和え もやしとインゲンの味噌汁	ひじきと大豆の煮付け オクラの梅おかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁
	Kcal	1,080	952	937	988	1,059	1,013	892
総力ロリー		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