

献立予定表(5月度)

	日曜日 4月29日	月曜日 4月30日	火曜日 5月1日	水曜日 5月2日	木曜日 5月3日	金曜日 5月4日	土曜日 5月5日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	1172	1269	929	945
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
朝食	チョココロネ ごはん 目玉焼き スクランブルエッグ パン・キンスープ 牛乳	ごはん 和風唐揚げ 大根のそぼろ煮 小松菜の和え物	ごはん ちゃんこ鍋 ハムカツ 付け野菜	ごはん サバの塩焼き 湯豆腐 ササミと胡瓜の和え物	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダ	ごはん タンドリーチキン きのこスパゲッティ ツナマヨサラダ	ごはん ごはん バター・ロール 照り焼きチキン 赤だし 牛乳
	466	757	696	447	688	564	656
昼食	豚丼 漬け物 味噌汁	食育 たけのこご飯 鶏肉のさっぱり大根 高野豆腐の卵とじ 三色和え 柏餅	ごはん サバの味噌煮 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 赤だし	こくまろカレー サラダバイキング デザート	ごはん 和風パスタ 牛乳	ごはん とり足 カニクリームコロッケ 牛乳	おにぎり ちゃんぽん ミニ唐揚げ 杏仁豆腐 ワンタンスープ
	1368	1335	1241	982	1227	1034	1047
夕食	ごはん ボトフ 串カツ 付け野菜	ごはん チーズハンバーグ レタスの卵炒め ボテサラダ コーンスープ	ごはん 豚ロースの照り焼き 茄子とさつま揚げの塩煮 スパゲッティサラダ	ごはん 鶏塩鍋 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん チキン南蛮 厚揚げの煮物 大根サラダ	ひつまぶし アジフライ 付け野菜	ごはん 魚の蒲焼風 里芋のそぼろ煮 白菜とカニカマの和え物 味噌汁
	1101	1311	1085	1201	1342	779	1070
総カロリー	2935	3403	3022	2630	3257	2377	2773
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
朝食	ウインナーパン ごはん チキンナゲット コーンスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん パター・ロール ビーフシチュー フルーツ 牛乳	ハムマヨースト サラダバイキング フルーチェ 中華スープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 焼きつくね 牛乳	揚げパン チキン南蛮 厚揚げの煮物 牛乳	ごはん バター・ロール サバの塩焼き 厚焼き卵 牛乳
	693	784	847	411	617	580	742
昼食	体育大会	チャーハン エビ寄せフライ 卵スープ	ごはん 豚肉のネギ塩焼き さつま芋の甘煮 タコキムチ	ジャワカレー サラダバイキング デザート	ところごはん 魚の照り焼き 牛乳	ごはん ホイコーロー ごま団子	ごはん 鶏南蛮うどん 天ぷら 中華和え
	855	1354	1126	914	1311	1235	
夕食	ごはん ごまみそ鍋 かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん 鶏肉のサルサソース 切干大根の煮物 ミモザサラダ	ごはん 魚の揚げ浸し 金平ごぼう 冷奴	ごはん チゲ鍋 ヒレカツ 付け野菜	ごはん 鶏天 ひじきの煮物 枝豆	郷土料理 石川県 ハン・トンライス サラダバイキング デザート	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1199	1147	996	1357	1569	1270	1389
総カロリー	1892	2786	3197	2894	3100	3161	3366
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
朝食	フルーツグラノーラ ごはん アメリカンドッグ キムチスープ 牛乳	鶏茶漬け 漬け物 牛乳	ごはん パター・ロール ボトフ	ホットドッグ クリームパン フルーツポンチ	ごはん 豚汁 温泉卵	おにぎり 食パン ゼリー	モーニングカレー 焼け物 牛乳
	519	898	673	641	769	548	990
昼食	ビビンバ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん 鮭のホイル焼き 肉豆腐	ごはん チジッパロース 大學芋	カツカレー サラダバイキング デザート	ごはん ミートスパゲッティ エビフライ	ピラフ メンチカツ 付け野菜	ごはん 徳島ラーメン 焼壳
	973	1048	1149	1185	1549	956	1356
夕食	ごはん ミニストローネ チキンのオーブン焼き 付け野菜	ごはん とんかつ 五目煮 大根マヨサラダ	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 付け野菜	ごはん サバの塩焼き 肉じゃが ほうれん草の和え物	からあげ ビーフンソテー マカロニサラダ	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 肉じゃがコロッケ 付け野菜
	1141	1647	1305	957	1177	1278	1163
総カロリー	2633	3593	3127	2783	3495	2782	3509
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日		
朝食	バイキング ごはん 温泉卵 チキンナゲット・サラダバイキング ミニハンバーグ・味噌汁 ワイン・牛乳	ホットケーキ ごはん パター・ロール ボテカップグラタン 具だくさんトマトスープ フルーツ 牛乳	ごはん チキンカツ 餅巾着 ナムル	シュガートースト ごはん あんパン スコッチエッグ 納豆 コンソメスープ 牛乳	ごはん 酢鶏 豚の角煮 味噌汁 牛乳		
	921	565	643	416	735		
昼食	男の親子丼 漬け物 味噌汁	ごはん グラタン フライドチキン 中華スープ	ごはん チキンカツ 餅巾着 ナムル	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 大根のそぼろ煮 胡瓜の酢物		
	1288	1114	1271	1183	1231		
夕食	ごはん ビーフシチュー トマトコロッケ 付け野菜	ごはん ハンバーグ フライドポテト ウインナー	ごはん 魚の野菜あんかけ すき焼き風煮物 オニオンポン酢 コーンスープ	ごはん 水餃子 春巻き 付け野菜	ごはん 酢鶏 ミニ焼きそば コールスローサラダ		
	1071	1199	975	1249	1308		
総カロリー	3280	2878	2889	2848	3274	0	0
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0

☆献立について☆

◆朝食

・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日はご飯の日！！
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週日曜日・水曜日・金曜日はパンの日！！
パン食に合わせたおかずとなっております。