

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			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 味噌汁	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
総カロリー	0	0	1172	1269	929	945	1296
夕食	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	チョココロネ ごはん スクランブルエッグ パンブキンスープ 牛乳	ごはん 目玉焼き ウィンナー 味噌汁 牛乳	ごはん バターロール 肉団子と野菜のスープ フルーツ 牛乳	きな粉トースト ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん あんパン 温泉卵 ミニハンバーグ 味噌汁 牛乳	サンドイッチ ごはん ハッシュドポテト 中華スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 照り焼きチキン 赤だし 牛乳
総カロリー	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	ごころカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 和風パスタ カニクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん とり足 ナポリタン 海藻サラダ ワンタンスープ	おにぎり ちゃんぽん ミニ唐揚げ 杏仁豆腐
総カロリー	1368	1335	1241	982	1227	1034	1047
夕食	ごはん ポトフ 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 ポテトサラダ 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
総カロリー	1101	1311	1085	1201	1342	779	1070
夕食	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	ウィンナーパン 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 バターロール ビーフシチュー フルーツ 牛乳	ハムマヨトースト ごはん フルーツ 中華スープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 焼きつくね 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん フランクフルト ポタージュ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール サバの塩焼き 厚焼き卵 味噌汁 牛乳
総カロリー	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 牛乳	とろろごはん 魚の照り焼き 揚げ豆腐のあんかけ 辛し和え	ごはん ホイコーロー ごま団子 中華和え	ごはん 鶏南蛮うどん 天ぷら ふりかけ
総カロリー	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 わかめスープ メロンゼリー	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総カロリー	1199	1147	996	1357	1569	1270	1389
夕食	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	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 バターロール ポトフ フルーツ 牛乳	ホットドッグ ごはん フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん クリームパン 温泉卵 ウィンナー 赤だし 牛乳	おにぎり 豚汁 ゼリー 牛乳	モーニングカレー 食パン 漬け物 牛乳
総カロリー	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 サラダバイキング 味噌汁	ごはん チンジャオロース 大学芋 ハムと胡瓜の和え物	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ミートスパゲティ エビフライ 付け野菜 野菜ジュース	ピラフ メンチカツ 付け野菜 中華スープ	ごはん 徳島ラーメン 焼売 ふりかけ
総カロリー	973	1048	1149	1185	1549	956	1356
夕食	ごはん ミネストローネ チキンのオープン焼き 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 味噌汁	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
総カロリー	1141	1647	1305	957	1177	1278	1163
夕食	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	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 ウィンナー・牛乳	ホットケーキ ごはん ポテトカップグラタン わかめスープ 牛乳	ごはん バターロール 具だくさんトマトスープ フルーツ 牛乳	シュガートースト ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん あんパン 納豆 豚の角煮 味噌汁 牛乳		
総カロリー	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		
総カロリー	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 ウィンナー コーンスープ	ごはん 魚の野菜あんかけ すき焼き風煮物 オニオンボン酢	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		
総カロリー	1071	1199	975	1249	1308		
夕食	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。