



# 5月の献立



月

火

水

木

金

土

		1		2		
		ご飯 みそ汁 コロッケ コールスロー ホットケーキ		ジャムサンド 大豆のスープ マカロニサラダ おにぎり		
5	6	7	8	9		
		カレーピラフ ワカメサラダ 卵スープ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 大根サラダ シフォンケーキ	レーズンパン ミートボール汁 みかんサラダ おにぎり		
12	13	14	15	16		
ご飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物 きな粉トースト	焼きそば 菜の花サラダ コンソメスープ ぶどう寒天	麻婆豆腐丼 おかか和え 中華スープ ワッフル	ご飯 みそ汁 魚フライ 甘酢漬け バナナケーキ	黒糖パン 肉団子スープ パインサラダ おにぎり		
19	20	21	22	23		
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 即席漬け そばめし	揚げ団子のコース 卵入りサラダ スープ アップルゼリー	三色丼 胡麻和え 野菜汁 ドーナツ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き コーンサラダ ココアのケーキ	サンドイッチ パン粉汁 おにぎり		
26	27	28	29	30		
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 オレンジ寒天	サンマー麺 ツナサラダ お誕生日ケーキ	魚の蒲焼き丼 三色漬け ワカメスープ 蒸しパン	ご飯 みそ汁 肉豆腐 甘酢和え マドレーヌ	トースト 具沢山スープ りんごサラダ おにぎり		

栄養素 \ 日	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
エネルギー ( )	317	301	288	308	296	285	294	297	293	293
タンパク質 ( )	11.8	9.2	12.8	14.7	11.9	16.8	14.5	11.8	14.4	23.7
カルシウム (mg)	86	90	113	65	70	96	45	52	155	48
鉄 (mg)	2.4	1.7	2.3	3.2	10.8	2.2	1.6	0.8	2.8	0.9
ビタミンC (mg)	25	40	28	13	44	14	13	7	18	19

