



# 5月の献立



月

火

水

木

金

土

				1 レーズンパン ミートボールシチュー フルーツサラダ おにぎり	
4	5	6	7	8	
			ご飯 みそ汁 煮魚 ごまサラダ 味噌蒸しパン	ロールパン ワンタンスープ みかんサラダ おにぎり	
11	12	13	14	15	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 ホットケーキ	にゅうめん ポテトサラダ アセロラゼリー	カレーライス コールスロー スープ お好み焼き	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 酢の物 パウンドケーキ	黒糖パン クリームシチュー パインサラダ おにぎり	
18	19	20	21	22	
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 胡麻酢和え フレンチトースト	焼きそば 大根サラダ ワカメスープ オレンジ寒天	三色丼 春雨酢の物 さつま汁 じゃがもち	ご飯 みそ汁 魚のステーキ 南瓜サラダ コーン蒸しパン	二色サンド 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり	
25	26	27	28	29	
ご飯 みそ汁 豆腐野菜餡かけ 酢の物 ツナサンド	味噌ラーメン ツナサラダ パインゼリー	ひじきご飯 三色漬け つくねみそ汁 お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 魚フライ 即席漬け キャロットケーキ	バターロール パンケーキシチュー りんごサラダ おにぎり	

<お昼の栄養計算です>



栄養素 \ 日	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
エネルギー (kcal)	293	287	293	296	308	296	299	290	303	282
タンパク質 (g)	9.3	15.7	11.8	17.2	14.5	15.1	13.3	10.1	14.6	13.6
カルシウム (mg)	52	40	104	89	101	171	42	169	64	96
鉄 (mg)	1.7	2.3	1.2	2.5	1.6	3.1	1.8	4.7	3.2	1
ビタミンC (mg)	2	22	25	/14	27	11	16	13	11	17

