



5月献立



月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 酢の物	オムライス フルーツサラダ スープ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	パン スープ
フルーツグルト	ホットケーキ				
8	9	10	11	12	13
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	煮込みうどん ポテトサラダ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	食パン ミネストローネ パインサラダ	パン スープ
ご飯せんべい	オレンジ寒天	マカロニきなこ	南瓜蒸しパン	おにぎり・煮干し	
15	16	17	18	19	20
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 三色漬け	サンマ・麺 ツナサラダ	麻婆豆腐丼 野菜炒め ワカメスープ	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大根サラダ	黒糖パン クリームシチュー みかんサラダ	パン スープ
チーズトースト	りんごゼリー	ワッフル	蒸しパン	おにぎり	
22	23	24	25	26	27
ご飯 みそ汁 魚のステーキ 春雨酢の物	にゅうめん 卵入りサラダ	そばろ丼 千草和え さつま汁	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ごまサラダ	ロールパン 肉団子スープ フレンチサラダ	パン スープ
ジャマポト	ぶどう寒天	お楽しみケーキ	小豆蒸しパン	おにぎり・煮干し	
29	30	31			
ご飯 みそ汁 魚のムニエル 胡麻酢和え	焼きそば ちりめんサラダ 卵スープ	ミックスピラフ マカロニサラダ 豚汁			
おはぎ	コーンフレーク	お好み焼き			

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19
エネルギー (kcal)	262	243	293	297	284	248	294	246	276	313
タンパク質 (g)	15.6	10.2	11.8	14.7	10.9	14.3	14.5	11	9.8	11.1
カルシウム (mg)	70	52	104	64	38	48	45	76	66	102
鉄 (mg)	1.3	1.3	1.2	2	18.4	1.1	1.6	1.3	1.8	0.6
ビタミンC (mg)	18	20	25	15	32	10	13	16	27	33

