



# 5月の献立



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ミト-スパゲティ コーンサラダ スープ ジャーマンポト	オムライス 野菜スープ スティック野菜 りんごゼリー			
7	8	9	10	11	12
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ ワッフル	にゅうめん ツナサラダ 五平餅	麻婆豆腐丼 酢の物 ワカメスープ ぶどう寒天	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き フレンチサラダ 黒糖蒸しパン	バターロール パンプキンシチュー パインサラダ おにぎり	パン スープ
14	15	16	17	18	19
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 胡麻酢和え チーズトースト	煮込みうどん ポテトサラダ お好み焼き	カレーライス コールスロー スープ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 小豆蒸しパン	食パン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
21	22	23	24	25	26
ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 甘酢漬け マカロニきな粉	焼きそば 大根サラダ スープ ご飯せんべい	ミックスピラフ 春雨サラダ 豚汁 パイン寒天	ご飯 みそ汁 鶏大根 ワカメサラダ 蒸しパン	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
28	29	30	31		
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え そばめし	五目ラーメン 卵入りサラダ みかんゼリー	炊き込みご飯 即席漬け けんちん汁 お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 南瓜カレー餡かけ ポパイサラダ 人参蒸しパン		

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	果物(週の平均)
エネルギー( kcal )	288	265	291	288	308	257	221	293	297	286	26
タンパク質( g )	14.7	12.2	12.8	16.6	14.5	15.4	9.6	11.8	14.7	10.7	0.4
カルシウム( mg )	62	37	124	47	102	97	49	104	64	62	6
鉄( mg )	1.6	1.4	1.9	1.9	0.5	1.5	1	1.2	2	1	0.1
ビタミンC( mg )	12	12	15	9	25	15	13	25	15	29	15

