






5月 予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
～端午の節句献立～ ・中華ちまき風 味付けごはん ・ピーナッツ和え ・すまし汁 (豆腐) ・柏餅 エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 27.9 脂 質(g) 27.6 塩 分(g) 3.0	～親睦レク～ 	憲法記念の日 	みどりの日 	こどもの日 
8日 (月) ・ごはん ・油淋鶏 ・ごま味噌野菜スープ ・オレンジ エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 30.3 脂 質(g) 26.3 塩 分(g) 3.0	9日 (火) ・炒り豆腐丼 ・ほうれん草の クリーミーお浸し ・みそ汁 (わかめ) エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 35.9 脂 質(g) 26.8 塩 分(g) 3.3	10日 (水) ・ごはん ・鯖の梅みそ焼き ・すき昆布とツナの煮付 ・すまし汁 (しめじ) エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 29.7 脂 質(g) 21.7 塩 分(g) 2.3	11日 (木) ・ごはん ・ピリ辛肉じゃが ・キャベツの ごまヨネーズ和え エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 28.6 脂 質(g) 26.0 塩 分(g) 3.4	12日 (金) ～アセロラの日～ ・五目チャーハン ・包み蒸し ・もやしスープ ・アセロラゼリー エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 26.7 脂 質(g) 23.4 塩 分(g) 3.3
15日 (月) ・ごはん ・豚のしょうが焼き ・新じゃがいもの煮付 ・みそ汁 (小松菜) エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 31.0 脂 質(g) 26.7 塩 分(g) 2.7	16日 (火) ・ビビンバ ・タッコムタン (韓国チキンスープ) ・グレープフルーツ エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 29.5 脂 質(g) 27.9 塩 分(g) 2.7	17日 (水) ～宮城水産の日～ ・ごはん ・鰯のフライ ・かぼちゃの和え物 ・豚汁 エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 38.4 脂 質(g) 22.9 塩 分(g) 2.9	18日 (木) ・麦ごはん ・レンズ豆の ドライカレー ・ごぼうサラダ エネルギー(kcal) 884 たんぱく質(g) 33.2 脂 質(g) 27.0 塩 分(g) 1.9	19日 (金) ～食育の日～ ・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・山菜の煮物 ・ふかふか団子スープ エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 31.1 脂 質(g) 25.2 塩 分(g) 2.7
22日 (月) ・ごはん ・ハンバーグ マッシュルームソース ・コンソメスープ エネルギー(kcal) 864 たんぱく質(g) 32.3 脂 質(g) 24.3 塩 分(g) 2.5	23日 (火) ・ごはん ・八宝菜 ・もやしとしめじの スープ エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 33.3 脂 質(g) 19.9 塩 分(g) 3.3	24日 (水) ・山菜ごはん ・鮭のレモン風味焼き ・笹かま入りお浸し ・けんちん汁 エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 37.3 脂 質(g) 19.5 塩 分(g) 3.0	25日 (木) ・ごはん ・ポークビーンズ ・わかめサラダ ・バナナ エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 29.9 脂 質(g) 19.8 塩 分(g) 2.8	26日 (金) ・きつねうどん ・ししゃもフライ ・かぼちゃの甘煮 エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 27.9 脂 質(g) 26.9 塩 分(g) 2.9
29日 (月) ・シーフードピラフ ・ポパイエッグ ・ミネストローネ エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 30.7 脂 質(g) 22.4 塩 分(g) 2.8	30日 (火) ・ごはん ・かつおの竜田 おろしソース ・もやしのごま和え ・みそ汁 (なめこ) ・オレンジ エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 29.2 脂 質(g) 18.6 塩 分(g) 2.8	31日 (水) ・米粉パン ・鶏肉のクリーム煮 ・カラフル豆のマリネ エネルギー(kcal) 890 たんぱく質(g) 37.4 脂 質(g) 30.1 塩 分(g) 3.0	5月の栄養価 エネルギー 809kcal (820kcal) たんぱく質 31.6g (30g) 脂質 24.4g (25g) 塩分 2.9g (2.9g) ()は基準値	
				

★牛乳は毎日つきます。 ★材料の都合で献立を変更する場合があります。 ★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。

|

|