令5月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
-	ごはん	ごはん	ロールパン	ごはん	〈こどもの日〉	-
-	白身フライとメンチカツ	鶏肉のガーリック焼き	チリコンカン	チーズハンバーグ	スパゲティーミートソース	-
-	ブロッコリー胡麻和え	ビーフンソテー	マカロニサラダ	コールスローサラダ	ハッシュポテト	-
-	高野豆腐の含め煮	ほうれん草の醤油マヨ和え	チョコレートババロア	バナナヨーグルト	アイスクリーム	-
	味噌汁	味噌汁		コンソメスープ	コンソメスープ	
-						-
-	エネルギー 588kcal 蛋白質 20.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 27.4g	エネルギー 619kcal 蛋白質 25.8g	エネルギー 568kcal 蛋白質 22.2g	エネルギー 837kcal 蛋白質 29.5g	-
-	脂質 17.7g 炭水化物 84.6g	脂質 16.0g 炭水化物 65.8g	脂質 26.3g 炭水化物 68.4g	脂質 18.3g 炭水化物 77.5g	脂質 26.3g 炭水化物 116.5g	-
-	食塩 4.1g	食塩 3.8g	食塩 1.7g	食塩 2.9g	食塩 3.6g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	冷やしきつねそば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	-
-	切干大根の煮物	タラのマヨネーズ焼き	麻婆豆腐	赤魚の塩麹やき	鶏肉のケチャップ煮	-
-	インゲンの胡麻和え	人参とツナのシソドレッシング	青菜のナムル	里芋の煮物	ブロッコリーのピーナッツ和え	-
-	カルシウムヨーグルト	豚肉と大根煮	春巻き	大根の酢の物	キャラメルプリン	-
		味噌汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	
				カルシウムふりかけ		-
-	エネルギー 483kcal 蛋白質 20.3g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.4g	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.4g	エネルギー 509kcal 蛋白質 24.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 23.6g	-
-	脂質 6.5g 炭水化物 87.4g	脂質 14.6g 炭水化物 67.0g	脂質 17.5g 炭水化物 69.4g	脂質 12.1g 炭水化物 72.6g	脂質 7.8g 炭水化物 81.6g	-
-	食塩 2.3g	食塩 3.0g	食塩 2.9g	食塩 2.9g	食塩 2.4g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	ごはん	ごはん	冷しゃぶうどん	ロールパン	ごはん	-
-	カレイのムニエル	回鍋肉	チキンナゲット	ポトフ	スタミナ焼き	-
-	さつまいもサラダ	ちくわの磯部揚げ	ひじき入り蓮根きんぴら	ツナサラダ	カボチャの煮物	-
-	メロンムーズ	中華サラダ	オレンジゼリー	バニラババロア	白菜の胡麻和え	-
-	コンソメスープ	わかめスープ			味噌汁	-
		カルシウムふりかけ				
-	エネルギー 598kcal 蛋白質 21.4g	エネルギー 554kcal 蛋白質 23.3g	エネルギー 614kcal 蛋白質 25.2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 24.4g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.3g	-
-	脂質 18.4g 炭水化物 86.0g	脂質 13.3g 炭水化物 82.2g	脂質 19.3g 炭水化物 85.5g	脂質 20.4g 炭水化物 70.4g	脂質 11.5g 炭水化物 81.0g	-
-	食塩 2.1g	食塩 2.7g	食塩 3.1g	食塩 2.0g	食塩 2.8g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	ごはん	ごはん	ハヤシライス	麺紀行〈青森県〉	ごはん	-
-	豚肉の柳川風煮	鶏肉の黒酢から揚げ	コールスローサラダ	味噌カレーラーメン	さわらのネギ塩焼き	-
-	茄子の生姜醤油和え	ごぼうサラダ	マンゴープリン	きゃべつとマスの漬物	花野菜のマリネ	-
-	イチゴヨーグルト	ほうれん草のお浸し	コンソメスープ	いかボールと野菜の煮物	水ようかん	-
-	味噌汁	味噌汁		リンゴムース	味噌汁	-
					カルシウムふりかけ	
-	エネルギー 585kcal 蛋白質 26.7g	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.6g	エネルギー 566kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 29.2g	エネルギー 517kcal 蛋白質 23.0g	-
-	脂質 17.7g 炭水化物 76.0g	脂質 16.7g 炭水化物 74.7g	脂質 15.1g 炭水化物 90.5g	脂質 15.4g 炭水化物 89.0g	脂質 10.8g 炭水化物 79.3g	-
-	食塩 2.8g	食塩 2.9g	食塩 2.9g	食塩 4.3g	食塩 2.3g	-
28	29	30	31			
-	ごはん	ロールパン	ごはん			-
-	サバの塩焼き	クリームシチュー	鶏肉のチリソース煮			-
-	五目煮豆	シーザーサラダ	ポテトサラダ			-
-	きゃべつのゆかり和え	寒天ミルクプリン	青梗菜の中華風煮浸し			-
-	味噌汁		味噌汁			-
	カルシウムふりかけ					
-	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.2g	エネルギー 662kcal 蛋白質 25.6g	エネルギー 562kcal 蛋白質 21.8g			-
-	脂質 20.6g 炭水化物 63.7g	脂質 24.9g 炭水化物 83.5g	脂質 20.9g 炭水化物 68.3g			-
-	食塩 3.1g	食塩 3.7g	食塩 2.5g			-

横浜市多機能型拠点こまち