5月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	レーズンロール	ごはん	オムライス	ごはん	ボンゴレスパゲティー	-
-	チーズハンバーグ	鶏肉のガーリック焼き	グリーンサラダポテトサラダ添え	白身フライとメンチカツ	きゃべつと卵のサラダ	-
-	フライドポテト	ビーフンソテー	アイスクリーム	ブロッコリーの胡麻和え	ぶどうゼリー	-
-	ツナサラダ	白菜の塩こぶ和え	コーンスープ	バナナヨーグルト	ミネストローネ風スープ	-
	ストロベリーババロア	味噌汁		味噌汁		
	カレー風味スープ	カルシウムふりかけ				
-						-
-	エネルギー 689kcal 蛋白質 22.8g	エネルギー 487kcal 蛋白質 26.5g	エネルギー 752kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 621kcal 蛋白質 19.0g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.9g	-
-	脂質 36.3g 炭水化物 67.6g	脂質 12.2g 炭水化物 64.5g	脂質 33.4g 炭水化物 95.6g	脂質 20.4g 炭水化物 89.6g	脂質 16.0g 炭水化物 84.8g	-
-	食塩 3.0g	食塩 3.6g	食塩 4.2g	食塩 3.4g	食塩 2.0g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	味噌ラーメン	グリンピースご飯	ごはん	ごはん	ロールパン	-
-	蟹シュウマイ	鮭のマヨコーン焼き	麻婆豆腐	赤魚の塩麹焼き	豚肉のケチャップ煮	-
-	わかめの中華サラダ	蓮根とベーコンソテー	青菜のナムル	里芋の煮物	アスパラのチーズソテー	-
	杏仁豆腐	抹茶ゼリー	季節の果物	大根酢の物	フルーツポンチ	-
		コンソメスープ	中華スープ	味噌汁		
				カルシウムふりかけ		
-	エネルギー 634kcal 蛋白質 26.1g	エネルギー 473kcal 蛋白質 19.2g	エネルギー 516kcal 蛋白質 24.4g	エネルギー 534kcal 蛋白質 24.4g	エネルギー 534kcal 蛋白質 25.9g	-
-	脂質 18.0g 炭水化物 91.6g	脂質 11.9g 炭水化物 71.3g	脂質 12.2g 炭水化物 73.9g	脂質 14.7g 炭水化物 73.9g	脂質 14.7g 炭水化物 75.2g	-
-	食塩 4.8g	食塩 2.4g	食塩 3.1g	食塩 2.6g	食塩 2.6g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	ごはん	ごはん	郷土料理<東京都>	黒糖ロール	ごはん	-
-	カレイの香草パン粉焼き	回鍋肉	冷やしキツネそば	ポトフ	スタミナ焼き	-
-	ジャーマンポテト	豆腐の中華風サラダ	小松菜の磯和え	大根サラダ	かぼちゃ煮物	-
-	メロンムース	マンゴープリン	大根と豚肉の煮物	チョコレートババロア	春雨胡麻酢和え	-
-	コンソメスープ	わかめスープ	人形焼き		味噌汁	-
		カルシウムふりかけ				
-	エネルギー 499kcal 蛋白質 23.0g	エネルギー 587kcal 蛋白質 25.2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 24.1g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.9g	エネルギー 562kcal 蛋白質 22.0g	-
-	脂質 13.5g 炭水化物 70.5g	脂質 18.4g 炭水化物 77.7g	脂質 7.4g 炭水化物 88.8g	脂質 25.8g 炭水化物 75.0g	脂質 11.5g 炭水化物 87.5g	-
-	食塩 2.5g	食塩 2.5g	食塩 2.4g	食塩 2.2g	食塩 2.5g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	ごはん	冷しゃぶうどん	レーズンロール	ごはん	ごはん	-
-	豚肉の柳川風煮	チキンナゲット	ビーフシチュー	鶏の唐揚げ	鮭のムニエル	-
-	茄子の生姜醤油和え	切干大根の煮物	シーフードサラダ	若竹煮	花野菜サラダ	-
-	イチゴヨーグルト	オレンジゼリー	マンゴヨーグルト	ほうれん草梅和え	煮物	-
-	味噌汁			味噌汁	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 605kcal 蛋白質 25.6g	エネルギー 562kcal 蛋白質 25.3g	エネルギー 472kcal 蛋白質 25.1g	エネルギー 519kcal 蛋白質 27.5g	-
-	脂質 17.7g 炭水化物 76.0g	脂質 19.2g 炭水化物 81.6g	脂質 21.4g 炭水化物 67.3g	脂質 11.5g 炭水化物 65.5g	脂質 12.9g 炭水化物 70.0g	-
-	食塩 2.8g	食塩 2.9g	食塩 3.0g	食塩 3.5g	食塩 3.2g	-
30	31					
-	ごはん	骨のマークは、カルシウム強化のしるし！！！				-
-	サバの塩焼	成長期、骨粗鬆症などの生活習慣病の予防にホネホネマークがついている日は				-
-	厚焼き玉子	カルシウム強化をしています。				-
-	五目煮豆	骨を強くするのには、食べるだけでなく日光浴も大切です。　UVしすぎると骨粗鬆症の危険も。				-
-	きゃべつのゆかり和え					
	味噌汁					
-	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.8g					-
-	脂質 22.6g 炭水化物 63.1g					-
-	食塩 3.1g					-

横浜市多機能型拠点こまち