

# 5月メニュー表



	昼食	夕食	昼食	夕食
5月1日	豚肉の塩麹焼き	韓国風焼肉炒め	豚の生姜焼き	炭火焼チキン(醤油ソース) 枝豆とカニカマの煮物
5月8日	大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 さつま芋の彩煮	ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め	シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え
金	エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	エネルギー 216kcal 塩分 1.7g	エネルギー 168kcal 塩分 1.7g	エネルギー 194kcal 塩分 1.5g
5月2日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	豚しゃぶ	豚肉のトマト煮	サワラのガリバタ醤油焼き 茹でインゲン
5月9日	彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー	ズッキーニのみぞれ和え 鶏ゴボウ チンゲン菜のツナ和え	切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ	ほうれん草の煮浸し 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え
土	エネルギー 209kcal 塩分 2.0g	エネルギー 161kcal 塩分 1.8g	エネルギー 175kcal 塩分 2.0g	エネルギー 193kcal 塩分 2.0g
5月3日	豚肉と筍のネギ塩炒め	鶏の照焼き バターコーン	ロールキャベツ クリームソース	ズッキーニとチキンのトマト煮
5月10日	じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし	ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	こんにゃくと春菊の甘辛煮 オクラとコーンのおろし和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ	ほうれん草のごま和え 燻チャンブルー ナスの味噌炒め
日	エネルギー 163kcal 塩分 2.0g	エネルギー 170kcal 塩分 1.7g	エネルギー 140kcal 塩分 1.8g	エネルギー 164kcal 塩分 1.8g
5月4日	野菜と豚肉のカレー炒め	揚げアブリと大根おろしのみぞれ煮 もやしの梅風味	チキンステーキ(オニオンソース)	豚肉の甘辛炒め
5月11日	小松菜の菜種和え 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮	厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら	オクラの梅和え 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ	ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 切り昆布とさつま揚げの煮もの
月	エネルギー 150kcal 塩分 1.8g	エネルギー 203kcal 塩分 1.7g	エネルギー 228kcal 塩分 1.5g	エネルギー 153kcal 塩分 2.0g
5月5日	サワラのバター醤油風味 白菜のレモン酢和え 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え
火	エネルギー 205kcal 塩分 1.9g	エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	エネルギー 132kcal 塩分 1.1g	エネルギー 119kcal 塩分 1.4g
5月6日	マスタードマヨチキン 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 野菜炒め ほうれん草のツナ和え	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 塩枝豆 蓮根の玉子とし 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	プルコギ 白菜の煮浸し ソーセージのポトフ風 コーンと榎のタラコマヨ	サバの塩焼き ワカメのゴマ風味炒め 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え
水	エネルギー 179kcal 塩分 1.9g	エネルギー 216kcal 塩分 1.9g	エネルギー 168kcal 塩分 1.9g	エネルギー 211kcal 塩分 1.8g
5月7日	鶏のスパイス炒め 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし	豚キムチ鍋風 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中煮	ツナオムレツ ブロッコリーソテー 筍の土佐煮 はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中煮炒め	大根と鶏もも肉の旨煮 キャベツの沢庵和え オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え
木	エネルギー 162kcal 塩分 1.9g	エネルギー 170kcal 塩分 1.9g	エネルギー 106kcal 塩分 1.8g	エネルギー 153kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食				
5月15日	鶏肉と里芋のカレー煮 ふろふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよごし エネルギー 155kcal 塩分 1.7g	豚肉ときのこのクリーム煮 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 197kcal 塩分 2.0g	豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 191kcal 塩分 1.7g	水炊き風鶏鍋 ミモザサラダ ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 154kcal 塩分 1.8g	5月15日	チキンカツ きのこのバター炒め 温野菜サラダ けんちん煮 小松菜の辛子と和え エネルギー 191kcal 塩分 1.5g	豚すき 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮 エネルギー 169kcal 塩分 1.9g			
5月16日	焼肉 青菜のソテー 鶏と大根の味噌煮 ズッキーニとインゲンのソテー エネルギー 173kcal 塩分 2.0g	豚肉とナスの味噌炒め 白菜の錦和え チャーシュー野菜炒め 甘酢蓮根 エネルギー 161kcal 塩分 1.9g	5月16日	豚肉と春菊のオイスター炒め 牛肉とエリンギの玉子炒め 大根の煮物洋風仕立て 大豆のオリーブ炒め キャベツと鶏肉の華風炒め 肉じゃがカレー風味 南蛮さんびら風 二色和え エネルギー 145kcal 塩分 1.8g	5月16日	豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 201kcal 塩分 1.9g	いかの天ぷらカレー南蛮 白菜の煮浸し ほうれん草のナムル 麩チャンプルー 里芋とこんにゃくの味噌煮 エネルギー 177kcal 塩分 2.0g			
5月17日	鶏肉ときのこのトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 172kcal 塩分 2.0g	5月17日	イワシの山椒煮 ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 ピーマンとコーンのバター醤油 エネルギー 157kcal 塩分 1.6g	5月17日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮 エネルギー 179kcal 塩分 1.8g	5月17日	ハッシュドビーフ 菜の花と玉葱のツナ和え【2月-5月限定】 豚肉とゴボウの生姜煮 蒟蒻と路のきやら煮 エネルギー 162kcal 塩分 1.9g	5月17日	牛肉とインゲンの炒め物 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 豚さんびら キャベツとキノコのガーリックソテー エネルギー 168kcal 塩分 2.0g	豚肉と筍のネギ塩炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 小松菜のおひたし エネルギー 142kcal 塩分 2.0g
5月18日	ホイコーロー ゴマドレサラダ 筑前煮 ペペロンチーノマカロニ エネルギー 197kcal 塩分 1.8g	5月18日	豚肉の味噌煮込み 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 217kcal 塩分 1.9g	5月18日	チキンスターキ(醤油ソース) ブロッコリーと人参のソテー ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 162kcal 塩分 1.3g	5月18日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 130kcal 塩分 1.7g			
5月19日	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょうの炊き合せ 大根のエビあんかけ エネルギー 154kcal 塩分 1.7g	5月19日	牛とじ煮 茄子のお浸し 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	5月19日	豚肉とえのきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	5月19日	関西風オムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ エネルギー 145kcal 塩分 1.6g			
5月20日	スケソウダラの照焼き 人参マリネサラダ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 162kcal 塩分 1.7g	5月20日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 145kcal 塩分 1.8g	5月20日	白菜と豚肉のうま煮 マカロニサラダ ポトフ風 大豆五目煮 エネルギー 183kcal 塩分 1.9g	5月20日	牛肉のネギ塩炒め 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ ツナの玉子炒め エネルギー 222kcal 塩分 2.0g			
5月21日	青椒肉絲 牛蒡煮 茄子とオクラのトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 134kcal 塩分 1.8g	5月21日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 四色豆腐 白菜の中華マリネ エネルギー 124kcal 塩分 1.8g	5月21日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 大根と人参のそぼろ煮 枝豆の白和え エネルギー 161kcal 塩分 1.8g	5月21日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 大根の利休和え 茄子とこんにゃくの煮浸し 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 146kcal 塩分 1.9g			

