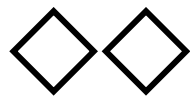
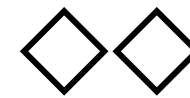




5月



# 彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土				
					5月1日	5月2日	5月3日				
朝食					焼はんぺん 切干大根煮 キャベツの彩り和え	<b>【パンメニュー】</b> ス克蘭ブルエッグ 8種素材の彩りごまサラダ フルーツミックス ロールパン ジャム	野菜丸揚げ 山菜のさっぱり和え 金時豆				
栄養価					kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	95/3.6/2.3/15.7/1.6	167/4.3/8.8/19/1.2	123/5.0/2.5/20.1/1.3
昼食					たまねぎと豚肉の甘辛煮 かき揚げ ポテトサラダ	まぐろそぼろのちらし寿司 インゲンと豚肉の炒め風 フルーツ(みかん) <b>ごども</b>	肉団子和風うま煮 かにかま磯辺天 うの花サラダ				
栄養価					kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	344/7.7/22.4/25.9/1.4	191/8.3/8.1/19.8/2.1	274/9.1/16.4/21.0/1.7
夕食					さば生姜醤油焼き 卵の花炒り煮 ごぼうサラダ	とんかつ エビ入りビーフン ゆず風味きのこ白和え	さわら味噌煮 ほうれん草ツナ煮 鶏レバーオイスター炒め				
栄養価					kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	270/10.9/20.0/12.1/1.4	271/8.5/15.6/23.7/1.8	131/12.2/4.8/8.7/1.5
朝食					<b>5月4日</b> 青のり天 里芋の鶏そぼろあんかけ 青菜と昆布の煮浸し	<b>5月5日</b> いわし入りハンバーグ 野菜の卵和え 切干大根としば漬け和え	<b>5月6日</b> ソーセージステーキ さつま芋のいとこ煮 ゆずなめこ春雨	<b>5月7日</b> シューマイ 小松菜と人参の辛子和え 白福豆	<b>5月8日</b> 枝豆人参白生姜揚げ 大根サラダ チンゲン菜のピーナッツ和え	<b>5月9日</b> <b>【パンメニュー】</b> 目玉焼き スパゲティサラダ フルーツ(みかん) ロールパン ジャム	<b>5月10日</b> 焼はんぺん ひじき煮 うぐいす豆
栄養価					kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食	アジおろし煮 大豆トマト煮 カリフラワーおかか和え	鶏肉のみそ焼き なす生姜風味煮 オクラの長芋和え	さば煮付 春菊の信田和え 金胡麻どうふ	北海道チーズコロッケ がんも煮 ふきの酢みそ和え	温きしめん キャベツとかにかまの煮物 フルーツ(パイン)	椎茸の炊き込みご飯 野菜と豚肉の辛みそ炒め 春菊の中華和え	サバ照焼き マーボーナス スナップのツナコーンがけ				
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g				
夕食	ポークカレー 筍の金平 マンゴー杏仁	黄金カレー煮付け ひじき蓮根 かぼちゃサラダ	<b>鶏そぼろ丼</b> いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(りんご)	<b>【松花堂弁当】</b> 豚しょうが焼き 和風盛り合わせ 蒸し鶏サラダ 盛り合わせ つけもの	チキンのBBQソース なすのおかかまぶし レンコンマリネ	白身魚の南蛮漬け 高野の含め煮 菜の花のお浸し	豆腐のかにかま入り卵あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の彩り生姜和え				
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g				
	126/5.5/4.7/15.5/1.4	92/5.5/3.5/9.8/1.1	152/4.9/5.3/20.5/1.3	121/5.2/3.1/18.5/0.8	81/3.5/4.1/7.9/0.9	172/4.2/8.3/20.5/0.8	124/4.8/3.5/19.6/1.1				
	143/13.8/4.7/11.2/1.1	158/9.7/6.9/13.5/1.4	204/9.3/13.7/11.8/1.2	358/12.4/19.5/32.3/2.9	228/5.3/2.6/46.9/3.0	184/4.7/11.9/16.2/1.7	249/12.9/16.4/12.8/1.2				
	193/4.0/8.9/24.4/2.4	164/10.0/5.9/18.0/1.2	140/5.3/5.1/16.9/1.1	420/21.2/21.4/35.3/3.8	190/9.5/9.6/15.4/1.1	151/9.9/4.7/17.1/1.6	187/10.5/7.4/19.0/1.8				

※都合により、献立を変更する場合がございます。