



5月 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
7	火	とりそぼろ寿司、牛乳、おひたし、若竹汁、かしわもち こどもの日こんだて	とり肉、☆たまご、牛乳、わかめ	ごはん、むぎ、さとう、油、ごま、かしわもち	にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし、たけのこ	663	34.5	16.7	3.0
8	水	麦ごはん、牛乳、いかとキャベツの甘酢サラダ、マーボー豆腐	牛乳、★いか、豆腐、ぶた肉、ぎゅう肉	ごはん、むぎ、さとう、油、かたくり粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	672	29.8	23.1	1.7
9	木	麦ごはん、牛乳、メンチカツ、小松菜とかまぼこの和えもの、すり身汁	牛乳、ぶた肉、とり肉、かまぼこ、にぎす、☆たまご、豆腐	ごはん、むぎ、油、さとう、かたくりこ、こむぎこ、パン粉	こまつな、もやし、キャベツ、えのき、ねぎ	671	30.0	20.9	2.2
10	金	菜めし、牛乳、いりどり、みそ汁、オレンジ	牛乳、とり肉、油揚げ	ごはん、むぎ、こんにゃく、油、さとう、じゃがいも	中島菜、にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、干しいたけ、さやいんげん、だいこん、ねぎ、オレンジ	625	22.6	17.2	2.6
13	月	たけのこご飯、牛乳、しらす和え、厚揚げとひき肉のうま煮	油揚げ、牛乳、しらす干し、わかめ、厚揚げ、ぶた肉、とり肉	ごはん、むぎ、さとう、ごま、こんにゃく、じゃがいも、油、かたくりこ	たけのこ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えだまめ	654	28.9	22.9	2.1
14	火	麦ごはん、牛乳、とり肉のごまがらめ、ゆかり和え、なめこ汁	牛乳、とり肉、豆腐	ごはん、むぎ、かたくりこ、油、さとう、ごま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、なめこ、ねぎ	668	25.0	22.9	2.2
15	水	食パン、いちごジャム、牛乳、ドレッシングあえ、ビーフシチュー	牛乳、☆ハム、ぎゅう肉	食パン、油、さとう、じゃがいも、いちごジャム	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	627	24.5	21.5	4.6
16	木	麦ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、千草あえ、豚汁	牛乳、ちくわ、あおのり、油揚げ、★いか、ぶた肉	ごはん、むぎ、小麦粉、油、マカロニ、さとう、ごま、こんにゃく、さといも	キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	620	24.7	16.8	2.6
17	金	麦ごはん、牛乳、ツナマヨオムレツ、じゃがいものソテー、コンソメスープ アスパラガスの日	牛乳、ツナ、☆たまご	ごはん、むぎ、☆マヨネーズ、じゃがいも、☆バター	にんじん、アスパラガス、コーン、たまねぎ、しめじ、キャベツ	596	19.5	17.3	2.3
20	月	麦ごはん、牛乳、ホイコーロウ、中華スープ	牛乳、ぶた肉、豆腐、わかめ	ごはん、むぎ、油、さとう	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、えのき、コーン	573	24.6	15.6	1.6
21	火	麦ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、野菜スープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、☆ハム	ごはん、むぎ、さとう、マカロニ、☆マヨネーズ、じゃがいも、かたくりこ、こめこ	たまねぎ、しめじ、トマト、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン、しょうが	688	25.8	20.4	3.6
22	水	麦ごはん、牛乳、いそか和え、車ふの卵とじ、バナナ	牛乳、のり、とり肉、ちくわ、☆たまご	ごはん、むぎ、くるまふ、じゃがいも、油	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、バナナ	671	24.8	15.2	2.2
23	木	麦ごはん、牛乳、ふくらぎのてりやき風、さざなみ和え、みそ汁	牛乳、ふくらぎ、かつお節、わかめ、油揚げ	ごはん、むぎ、かたくりこ、油、さとう、じゃがいも	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ	664	25.1	22.9	2.4
24	金	カレーライス、牛乳、コーンサラダ、福神漬	ぶた肉、牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン、だいこん、なす、きゅうり、れんこん、しょうが	722	22.0	19.5	3.0
28	火	麦ごはん、牛乳、味つけのり、おかか和え、五目うどん	牛乳、のり、とり肉、油揚げ	ごはん、むぎ、うどん	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、こまつな、ねぎ	758	26.5	11.7	4.5
29	水	麦ごはん、牛乳、チキンナゲット、ブロッコリーのごまマヨサラダ、真だくさんスープ ブロッコリーの日	牛乳、とり肉	ごはん、むぎ、油、じゃがいも、ごま、☆マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、コーン、しめじ、たまねぎ、こまつな、キャベツ	628	21.0	20.6	2.5
30	木	麦ごはん、牛乳、さけのマヨネーズ蒸し、こまつ和え、すまし汁	牛乳、さけ、油揚げ、豆腐	ごはん、むぎ、油、☆マヨネーズ、さとう、ごま、ふ	たまねぎ、生しいたけ、ピーマン、コーン、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	645	30.3	21.1	2.3
31	金	ビビンバ、牛乳、わかめスープ、ナタデココ入りフルーツポンチ	ぶた肉、油揚げ、牛乳、豆腐、わかめ	ごはん、むぎ、油、さとう、ごま	ぜんまい、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのき、みかん、おうとう、パイン、バナナ、ナタデココ	728	24.8	21.0	2.0

