

5 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金
<p>2 牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが ツナサラダ エネルギー 838 Kcal pro27.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう 牛乳 麦 にんじん ぶた肉 じゃがいも たまねぎ まぐろ さとう さやいんげん 小豆 油 キャベツ 餅 りんご</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>6 牛乳 ごはん チキンカツ エネルギー 843 Kcal pro36.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん みそ パン粉 キャベツ とうふ じゃがいも キュウリ とり肉 油 りんご ぶた肉 小麦粉 大根 チーズ ねぎ</p>
<p>9 牛乳 山菜ごはん えんどうのみそ汁 ハンバーグ エネルギー 854 Kcal pro32.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも わらび 油揚げ さとう たけのこ とうふ ふ しいたけ ワカメ ごま さやえんどう ぶた肉 油 たまねぎ パン粉</p>	<p>10 牛乳 ごはん とり野菜 磯香和え フルーツ エネルギー 721 Kcal pro26.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 さとう もやし とうふ ほうれん草 みそ 切り干し大根 かまぼこ えのきだけ のり にんにく バナナ</p>	<p>11 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 五目なます 五月汁 エネルギー 809 Kcal pro32.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たけのこ イカ ごま にんじん かまぼこ さとう ねぎ 油揚げ じゃがいも ごぼう とうふ 油 たけのこ みそ 片栗粉 ほうれん草 わらび 大根</p>	<p>12 牛乳 ミルクローレル ポークビーンズ かみかみサラダ チーズ エネルギー 842 Kcal pro37.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン 大根 大豆 じゃがいも にんじん ひよこ豆 ごま たまねぎ ぶた肉 バター ブロッコリー ベーコン マヨネーズ トマト イカ 油 キュウリ チーズ にんにく</p>	<p>13 牛乳 ごはん ハタハタのいしる揚げ 切干のびりから炒め のっぺい汁 エネルギー 770 Kcal pro28.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ねぎ ハタハタ さといも にんじん ぶた肉 ごま 小松菜 とうふ 油 切り干し大根 米粉 ごぼう さとう しいたけ</p>
<p>16 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ エネルギー 771 Kcal pro30.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん たまご じゃがいも 小松菜 とり肉 油 たまねぎ ベーコン さとう 白菜 とうふ 麦 もやし バナナ</p>	<p>17 牛乳 ごはん とりのからあげ おかか和え つるも汁 ふりかけ エネルギー 819 Kcal pro29.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん こんぶ じゃがいも ねぎ とり肉 さとう 白菜 みそ 片栗粉 えのきだけ かつお節 油 小松菜 つるも しょうが</p>	<p>18 牛乳 菜めし いりどり おかか和え フルーツ エネルギー 776 Kcal pro28.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 れんこん とり肉 じゃがいも 小松菜 高野豆腐 麦 にんじん ちくわ さとう しいたけ しらすぼし 油 ごぼう たけのこ さやいんげん 白菜 オレンジ</p>	<p>19 牛乳 ミルクローレル 焼きラーメン かぶ和え 豆乳デザート エネルギー 773 Kcal pro28.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 中華麺 たまねぎ ちくわ さとう キャベツ 豆乳 油 もやし かぶ キクラゲ</p>	<p>20 牛乳 カレーライス タコサラダ フルーツ エネルギー 856 Kcal pro31.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 ブロッコリー たこ 油 たまねぎ レンズ豆 じゃがいも キャベツ 小麦粉 大根 さとう グレープフルーツ</p>
<p>23 牛乳 ごはん マーボ豆腐 ごま和え フルーツ エネルギー 781 Kcal pro31.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とうふ さとう たまねぎ ぶた肉 片栗粉 いら 牛肉 ごま しいたけ みそ 油 白菜 ブロッコリー にんにく しょうが りんご</p>	<p>24 牛乳 ごはん 含め煮 ホロホロ和え フルーツ きなこ エネルギー 813 Kcal pro30.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも 大根 こんぶ さとう さやいんげん ちくわ 油 しいたけ うずら卵 ふ 小松菜 油揚げ キャベツ きな粉 キュウリ オレンジ</p>	<p>25 牛乳 ビーフライス たまごスープ かぼちゃコロッケ エネルギー 804 Kcal pro23.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 牛肉 麦 にんじん ベーコン 春雨 もやし とうふ キヤベツ たまご たまねぎ ごぼう</p>	<p>26 牛乳 胚芽食パン クリームシチュー アスパラサラダ りんごジャム エネルギー 782 Kcal pro28.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ インゲン豆 米粉 アスパラガス チーズ バター キュウリ ワカメ 油 キャベツ さとう ジャム</p>	<p>27 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒め マカロニサラダ ごぼう昆布 エネルギー 845 Kcal pro31.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 さとう たけのこ 厚揚げ 油 もやし みそ マカロニ キャベツ ハム マヨネーズ たまねぎ チーズ キクラゲ こんぶ しょうが キュウリ</p>
<p>30 牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 もやしのナムル フルーツ エネルギー 790 Kcal pro28.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とうふ 油 にんじん ぶた肉 さとう たけのこ ハム 小麦粉 きくらげ ごま チンゲンサイ もやし キャベツ キュウリ しょうが にんにく パインアップル</p>	<p>31 牛乳 ごはん 八宝菜 ポテトサラダ ふりかけ エネルギー 810 Kcal pro30.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 じゃがいも にんじん イカ マヨネーズ たけのこ うずら卵 油 もやし ハム 片栗粉 しいたけ キャベツ キュウリ りんご しょうが</p>	<p>厚揚げと肉の味噌炒め (材料)4人分 豚肉 160g 酒、生姜 少々 油 大さじ1 厚揚げ 200g 二cmの四角 キャベツ 300g ざく切り たけのこ 60g 短冊 ニンジン 60g 短冊 もやし 80g たまねぎ 160g スライス キクラゲ 4g スライス みそ 40g しょうゆ 大さじ1 さとう こさじ1</p> <p>(作り方) 1 野菜を切る 2 肉に酒、生姜をふる 3 肉を炒める。ニンジン、たまねぎを加える 4 その他の野菜を加える 5 みそ、しょうゆ、さとう、七味で味を付ける</p>		