



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日
	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
おひるごはん							
	磯かき揚げ丼 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 高野豆腐の豆乳トマトグラタン風 もやし中華和え みそ汁	鉄分強化! ふいかけごはん 黄金カレーの揚げ煮 ひじきのサラダ みそ汁	ご飯 ふわふわたまごの甘酢あんかけ ポテトサラダ みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	ご飯 豚肉のごまだれ炒め かぼちゃの塩バター煮 みそ汁	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と白菜の重ね煮 すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 478/13.8/11.3/78.0/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/15.6/11.6/55.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/12.1/7.5/54.5/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/13.0/11.0/58.0/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/14.3/10.3/58.5/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.8/4.9/55.5/0.9	
	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
おひるごはん							
	ご飯 スケソウタラと根菜の米粉天ぷら 豆腐の旨煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス エビとキャベツのごまマヨサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	ご飯 白糸タラのクリームソース 豆腐のチャンフルー みそ汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふいかけごはん 照焼きチキン じゃがのツナ煮 みそ汁	ご飯 黄金カレーの煮付け ビーファン炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 大豆と切り昆布の煮物 みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/15.2/10.1/65.6/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/13.6/13.3/58.5/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 389/15.6/10.7/55.8/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 438/15.5/14.4/58.9/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/16.9/8.2/59.3/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/16.0/11.3/54.8/1.2	
	5月29日	5月30日	5月31日				
おひるごはん							
	磯かき揚げ丼 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 高野豆腐の豆乳トマトグラタン風 もやし中華和え みそ汁	鉄分強化! ふいかけごはん 黄金カレーの揚げ煮 ひじきのサラダ みそ汁				
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 478/13.8/11.3/78.0/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/15.6/11.6/55.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/12.1/7.5/54.5/1.2				

※都合により、献立を変更する場合がございます。