

せせらぎ 《配食》 献立表 5月

		5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)		
昼食		赤飯・そば汁 鶏肉の照り焼き 菜の花のゆず浸し たけのこおほか煮 漬物	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラお浸し ビーフソテー 漬物	親子丼・みそ汁 揚げ出し豆腐 青菜和え物 ゼリー	ご飯・すまし汁 赤魚粕漬け焼き ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物	ちらし寿司 すまし汁 涼ばんなす 煮物 柏もち		
夕食		ご飯・みそ汁 魚のおろし煮 ふきと油揚げ煮物 錦糸卵和え 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 卵の花 大根の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうりともやしの酢の物 さつま芋の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 餃子 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 かに玉 ブロッコリーごまだれ和え 金平ごぼう 漬物		
成分		エネルギー 1274Kcal たんぱく質 44.8g 脂質 32.4g 塩分 6.3g	エネルギー 1305Kcal たんぱく質 35.5g 脂質 34.7g 塩分 6.3g	エネルギー 1352Kcal たんぱく質 46.7g 脂質 30.8g 塩分 6.4g	エネルギー 1225Kcal たんぱく質 43.5g 脂質 21.5g 塩分 6.1g	エネルギー 1357Kcal たんぱく質 42.8g 脂質 26.8g 塩分 8.0g		
		5月6日(日)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬた和え 冬瓜の煮物 漬物	カレーうどん きやべつ中華和え じゃがいも含め煮 ゼリー	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 すずきのキノコソース オクラおほかあえ 炒り豆腐 漬物	ご飯・みそ汁 チキンカツ ひじきの炒り煮 なめたけおろし 漬物	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ハヤシライス・スープ 干草卵焼き コールスローサラダ ゼリー 漬物
夕食	鯛めし・みそ汁 筑前煮 ピーナツ和え 漬物 デザート	ご飯・かきたま汁 カラスガレイ西京焼き 菜の花お浸し 刻み昆布煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き マカロニサラダ 切干大根煮 漬物	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 鯖の生姜煮 青菜お浸し かぼちゃの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏の梅香焼き ジャーマンポテト トマトサラダ 漬物	ご飯・みそ汁 鮭みそマヨネーズ焼 ほうれん草菊花和え 金平れんこん 漬物	
成分	エネルギー 1236Kcal たんぱく質 48.6g 脂質 22.2g 塩分 6.7g	エネルギー 1235Kcal たんぱく質 41.2g 脂質 25.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1277Kcal たんぱく質 46.3g 脂質 29.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1232Kcal たんぱく質 50.9g 脂質 22.0g 塩分 6.1g	エネルギー 1210Kcal たんぱく質 40.3g 脂質 26.3g 塩分 5.9g	エネルギー 1405Kcal たんぱく質 48.3g 脂質 36.4g 塩分 6.9g	エネルギー 1385Kcal たんぱく質 48.6g 脂質 32.9g 塩分 7.7g	
		5月13日(日)	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 鶏立田揚げ きゅうりの酢の物 芋茎煮物 漬物	ご飯・みそ汁 いわし煮魚 カリフラワー甘酢漬け なす浸し 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 豚肉のごまみそ焼 酢の物レモン風味 ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおほか煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル ゆかりあえ 刻み昆布煮 漬物	シーフードカレー・スープ オムレツ サラダ フルーツ 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 魚の幽庵焼き 白菜お浸し 里芋田楽 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉すき焼き風煮 大根かにあんかけ 温泉卵 漬物	ご飯・みそ汁 ぶりの塩焼き 青菜お浸し 肉じゃが 漬物	ご飯・みそ汁 赤魚の沢煮 かに入り卵蒸し リンゴとさつま芋重ね煮 漬物	うどん・めんつゆ 海鮮かき揚げ アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 漬物・デザート	麦ごはん・みそ汁 豆腐ハンバーグ とろろ 鶏肉と野菜の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 チキンステーキおろしかけ 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	
成分	エネルギー 1304Kcal たんぱく質 44.0g 脂質 29.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1197Kcal たんぱく質 44.0g 脂質 26.7g 塩分 6.1g	エネルギー 1360Kcal たんぱく質 58.4g 脂質 35.0g 塩分 6.7g	エネルギー 1262Kcal たんぱく質 44.3g 脂質 23.4g 塩分 6.3g	エネルギー 1191Kcal たんぱく質 39.7g 脂質 25.5g 塩分 7.3g	エネルギー 1323Kcal たんぱく質 45.0g 脂質 32.7g 塩分 7.1g	エネルギー 1382Kcal たんぱく質 51.2g 脂質 31.5g 塩分 8.2g	
		5月20日(日)	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)
昼食		ご飯・みそ汁 牛肉柳川煮 キャベツサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 和え物 卵豆腐 漬物	ご飯・みそ汁 鶏ソテーホワイトソース カリフラワーサラダ ツナと野菜の炒めもの 漬物・デザート	ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ご飯・すまし汁 鯖の味噌煮 おろし酢和え 里芋の牛そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやしの中華風和え物 大根の煮物 漬物
夕食	発芽玄米ご飯・みそ汁 メンチカツ おかひじき和え物 炊き合わせ 漬物	ご飯・みそ汁 酢鶏 白菜きのお浸し たけのこおほか煮 漬物・デザート	たけのこご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうり酢の物 かぶの煮物 漬物	麦ご飯・みそ汁 ヒレカツ野菜あんかけ 焼なすお浸し ひじきとセロリ生姜和え 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみ和え 漬物	ご飯・みそ汁 エビ焼売 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き 春菊お浸し れんこんいそべ揚げ 漬物・デザート	
成分	エネルギー 1392Kcal たんぱく質 44.4g 脂質 30.1g 塩分 6.7g	エネルギー 1131Kcal たんぱく質 42.3g 脂質 20.6g 塩分 6.5g	エネルギー 1277Kcal たんぱく質 49.4g 脂質 28.8g 塩分 7.7g	エネルギー 1255Kcal たんぱく質 48.1g 脂質 23.7g 塩分 6.8g	エネルギー 1259Kcal たんぱく質 41.7g 脂質 31.2g 塩分 6.0g	エネルギー 1288Kcal たんぱく質 43.4g 脂質 24.7g 塩分 7.6g	エネルギー 1252Kcal たんぱく質 45.5g 脂質 26.2g 塩分 7.0g	
		5月27日(日)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)		
昼食		牛丼 みそ汁 キャベツのごま酢和え 茄子の田楽 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 すずきのタルタル焼 白菜と佃煮の和え物 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 エビフライ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 ぶり照焼 大根と帆立の和えもの じゃがいもそぼろ煮 漬物		
夕食	ご飯・みそ汁 たらのもろみ漬け 厚焼き卵 かぼちゃの煮物 漬物	ちらし寿司 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 デザート	ご飯・みそ汁 蒸し鶏みそかけ 春雨サラダ さつま芋レモン煮 漬物	山菜ごはん・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 厚焼き卵 漬物	ご飯・みそ汁 家常豆腐 二色和え 茄子煮物 漬物			
成分	エネルギー 1264Kcal たんぱく質 46.3g 脂質 24.3g 塩分 6.4g	エネルギー 1249Kcal たんぱく質 44.5g 脂質 22.5g 塩分 7.3g	エネルギー 1429Kcal たんぱく質 44.4g 脂質 27.6g 塩分 7.1g	エネルギー 1377Kcal たんぱく質 45.0g 脂質 35.3g 塩分 9.0g	エネルギー 1322Kcal たんぱく質 47.9g 脂質 38.0g 塩分 5.5g			

※エネルギー表示は、御飯200gにて算出してあります
 ※仕入れ状況等の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください