

2020年5月

# 予定献立表

月	火	水	木	金 1日	土 2日
					
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜甘酢あん 茄子の煮浸し ほうれん草のナムル  I補給 - 534.0 kcal	■端午の節句 たけのこ御飯 すまし汁 豚肉のじゃが芋煮 はすの味噌炒め 若芽と胡瓜の酢物  I補給 - 538.0 kcal	ごはん 味噌汁 白身魚のタルタル焼 厚揚げ味噌炒め しその実和え  I補給 - 522.0 kcal	ごはん スープ 和風ハンバーグ 南瓜の甘煮 きゃべつの胡麻酢和え  I補給 - 521.0 kcal	菜めし すまし汁 鮭の塩こうじ焼き 里芋の田楽 胡瓜の塩昆布和え  I補給 - 463.0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 金平ごぼう ポテトサラダ  I補給 - 546.0 kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 味噌汁 さばの照り煮 豆腐のかにあんかけ やみつぎ胡瓜  I補給 - 510.0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と卵のにら炒め さつま芋の甘煮 彩り野菜のサラダ  I補給 - 516.0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎソースかけ 茄子とピーマンの煮物 白菜の柚子漬け  I補給 - 557.0 kcal	ごはん すまし汁 鱈の胡麻味噌焼き 高野豆腐の煮物 青菜のお浸し  I補給 - 511.0 kcal	麻婆丼 中華スープ 冬瓜の彩り中華あん いんげんの胡麻和え フルーツ  I補給 - 557.0 kcal	ゆかりごはん 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 もやしとピーマン炒め 冷奴  I補給 - 445.0 kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん スープ 鶏肉のケチャップ煮 ジャーマンポテト コールスローサラダ  I補給 - 523.0 kcal	ごはん 味噌汁 海老カツ 人参しりしり ブロッコリートマトサラダ  I補給 - 525.0 kcal	ごはん 味噌汁 ほっけの生姜醤油焼 さつま揚げの煮付 もやしとツナの和え物  I補給 - 472.0 kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の山椒焼き ふろふき大根 しそ和え  I補給 - 447.0 kcal	ごはん 味噌汁 かれいの照り煮 卵豆腐の生姜あん マカロニサラダ  I補給 - 477.0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎ甘辛炒め 大豆とひじき煮物 カリフラワーサラダ  I補給 - 534.0 kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼 里芋の煮物 白菜のしその実和え  I補給 - 484.0 kcal	ごはん 味噌汁 八宝菜 シュウマイ 青菜のおかか和え  I補給 - 505.0 kcal	ごはん かき玉子汁 鶏肉のネギ塩焼き 厚揚げの煮物 もやしとツナのサラダ  I補給 - 543.0 kcal	ごはん 味噌汁 さばの照焼き 金平ポテト 白和え  I補給 - 530.0 kcal	根菜と挽肉のカレー スープ スペイン風オムレツ 大根サラダ フルーツ  I補給 - 558.0 kcal	ごはん 味噌汁 白身魚ステーキソース 竹輪の甘辛炒め うま塩きゃべつ  I補給 - 500.0 kcal

尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



株式会社 セプト