

〇〇 令和7年 5月 献立表 〇〇

				1 (木)	2 (金)	3 (土)
昼食				ご飯(白米) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮 具だくさん汁	ご飯(白米) 鶏の味噌麹焼 五目煮 すまし汁 (とろろ昆布・こねぎ)	ご飯(白米) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ スープ (キャベツ・人参)
一日計				エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 4.0 g
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
昼食	中華丼 レンコンのサラダ 中華スープ (ねぎ・椎茸)	ご飯(白米) メンチカツといかフライ ひじきの煮物 みそ汁 (玉ねぎ・さつまい)	カレーピラフ えびフライ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ コーンスープ 塩バニラクリームワッフル	ご飯(白米) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え すまし汁 (はんぺん・こねぎ)	ご飯(白米) 赤魚の煮付け れんこんの金平 みそ汁 (油揚げ・なす)	ご飯(白米) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ オニオンスープ りんごゼリー
一日計	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 960 kcal たんぱく質 33.9g 脂 質 41.3g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
昼食	ご飯(白米) タンドリーチキン マカロニサラダ スープ (キャベツ・人参)	ご飯(白米) とんかつ 小松菜の煮浸し みそ汁 (わかめ・豆腐)	ご飯(白米) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し 中華スープ (玉ねぎ・わかめ)	鶏の三色丼 キャベツとあさりの炒め物 みそ汁 (なめこ・ねぎ)	ご飯(白米) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物 すまし汁 (里芋・えのき茸)	ご飯(白米) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え みそ汁 (わかめ・えのき茸)
一日計	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
昼食	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁 (麩・絹さや)	ハヤシライス ミックスサラダ スープ (玉ねぎ・コーン)	ご飯(白米) 豚肉の生姜焼き 焼きなす みそ汁 (大根・油揚げ)	ご飯(白米) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ すまし汁 (オクラ・わかめ) オレンジゼリー	炒飯 揚げ餃子もやし餡かけ 中華スープ (青菜・コーン)	ご飯(白米) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・さつまい)
一日計	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.9 g
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
昼食	白パン コーンクリームシチュー キャベツサラダ 果物缶 (黄桃)	ご飯(白米) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ (えのき茸・絹さや)	ご飯(白米) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ みそ汁 (ねぎ・小松菜)	ご飯(白米) 麻婆豆腐 しゅうまい 中華スープ (ニラ・コーン)	ポークカレー 春雨サラダ ストロベリーゼリー コーンスープ	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁 (麩・絹さや)
一日計	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.3 g