

## 5月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー	
1 (水)						
2 (木)						
3 (金)						
4 (土)						
5 (日)						
6 (月)						
7 (火)		ごはん しゅうまい(レタス) かぼちゃの磯煮 フルーツ	ごはん とり肉の香味焼き キャベツとわかめの甘酢和え すまし汁 フルーツ	黒ごまクッキー 牛乳	1798	
8 (水)	ごはん たけのことこんにやく煮含め ししゃも 乳酸菌飲料	みそ汁 ふりかけ	ゆかりごはん 魚南蛮漬け ごぼうサラダ フルーツ	ごはん スパニッシュオムレツ 厚揚げそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	オレンジゼリー おかし	2166
9 (木)	ごはん がんと煮含め 炒り卵 味付けのり	みそ汁 ごま和え 乳酸菌飲料	ごはん とり肉ねぎ味噌焼き パンサンスー フルーツ	ごはん 五目焼き(レタス) ポテとちくわの炒め煮 すまし汁 フルーツ	むしパン 牛乳	2209
10 (金)	ごはん おかか和え 焼きハム 納豆	みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	トースト エビとブロッコリーグラタン 白菜スープ 牛乳 フルーツ	ビビンバ ひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	五平もち 麦茶	2262
11 (土)	ごはん 金平ごぼう のりの佃煮 干物	みそ汁 発酵乳	焼きそば フレンチサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉スタミナ焼き 酢の物 すまし汁 フルーツ	プリン おかし	2194
12 (日)	ごはん ポテとそぼろ煮 ひじきの炒り煮 笹かまぼこ	みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	お弁当	ごはん 厚揚げと豚肉みそ炒め 中華和え すまし汁	おかし	2283
13 (月)	ごはん おかか和え ツナそぼろ 五目金平	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん とり肉七味焼き 豆腐のチャンプルー フルーツ	ごはん イカチリソース 五目豆 ソーメン汁 フルーツ	アセロラゼリー 乳酸菌飲料	2187
14 (火)	ごはん しらす(大根おろし) 厚揚げの煮含め 納豆	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん かに玉 ごま酢和え ソーメン汁 フルーツ	ごはん 豚肉照り焼き(キャベツ) もやしのナムル すまし汁	じゃがバター 麦茶	2205
15 (水)	ごはん 野菜の煮含め ごま和え 半じゅく卵	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 魚の酢豚風 ポテとしめじのソテー フルーツ	ごはん 春雨と野菜のソテー 切干大根のごま酢和え すまし汁 フルーツ	アイス	2269

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (木)	ごはん なめ茸おろし こんにゃく煮含め みりん干し みそ汁 乳酸菌飲料	ミックスサンド じゃことブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツポンチ	ごはん とり肉生姜焼き 炒り豆腐 しじみ汁 フルーツ	いきなり団子 麦茶	2256
17 (金)	ごはん 出し巻き卵 昆布とかぼちゃ煮含め つけもの みそ汁 乳酸菌飲料	チキンカレー パイチューロー ヨーグルト	ごはん 魚のフライ(キャベツ) 煮浸し すまし汁 フルーツ	グレープゼリー せんべい	2311
18 (土)	ごはん れんこんの炒り煮 しぐれ煮 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	三色丼 キャベツのごまマヨ和え すまし汁 フルーツ	ごはん 厚揚げの肉づめ ちんげん菜炒め 酢の物 すまし汁 フルーツ	パンナコッタ おかし	2305
19 (日)	ごはん ふりかけ 目玉焼き ごま和え みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉たれ焼き(レタス) ピーマンおかか炒め フルーツ	ごはん バンバンジー 茎わかめの金平 かき玉汁 フルーツ	アイス	2240
20 (月)	ごはん 切干大根とあげの炒り煮 おかか和え 焼きたらこ みそ汁 味付けのり 発酵乳	ごはん ムニエル(レタス) かぼちゃとベーコン炒め煮 フルーツ	ごはん 焼きとり ほうれん草とちくわのごま和え ソーメン汁 フルーツ	おかし	2212
21 (火)	ごはん 鮭ほぐし(大根おろし) 高野豆腐とたけのこ煮含め 味付けのり みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 春巻き(レタス) こんにゃくサラダ フルーツ	ごはん しめじごはん 宝袋煮 ちくわと野菜の炒め物 すまし汁 フルーツ	フルーツヨーグルト 麦茶	2199
22 (水)	ごはん いわしおかか煮 金平ごぼう つけもの みそ汁 いり卵 乳酸菌飲料	スパゲティーミートソース 焼きはんぺん 牛乳 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2313
23 (木)	ごはん ポテトそぼろ煮 納豆 ごま和え みそ汁 ししゃも 乳酸菌飲料	ごはん タンドリーチキン(レタス) ピーマンとじゃこの炒め物 フルーツ	ごはん いかの甘辛みそ炒め 五色和え けんちん汁 フルーツ	紅茶ゼリー 乳酸菌飲料	2206
24 (金)	ごはん ひじきの卵とじ 磯和え しらす みそ汁 つけもの 発酵乳	お弁当	ごはん 魚の香味焼き(大根おろし) 中華風すのもの すまし汁 フルーツ	アイス	2308
25 (土)	ごはん こんにゃくおかか煮 焼きハム 味付けのり みそ汁 ししゃも 乳酸菌飲料	中華丼 ハンサンスー フルーツ	ごはん とり肉トマト煮(レタス) なすの揚げ浸し すまし汁 フルーツ	アイスココア おかし	2264
26 (日)	ごはん さつま揚げとがんもの煮含め 鮭ほぐし(大根おろし) みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 卵のココット焼き(レタス) 鉄火煮 フルーツ	ごはん 豚肉ごまだれ焼き(キャベツ) 油あげの中華サラダ 吉野汁 フルーツ	おかし	2215
27 (月)	ごはん 高野豆腐とれんこん煮含め 納豆 味付けのり みそ汁 乳酸菌飲料	かき揚げ丼 和風和え しじみ汁 フルーツ	ごはん 春雨と野菜のソテー 干草和え すまし汁 フルーツ	フルーツゼリー バナナジュース	2286
28 (火)	ごはん 出し巻き卵(大根おろし) かぼちゃそぼろ煮 味付けのり みそ汁 牛乳	ごはん 魚ホイル焼き 肉じゃが フルーツ	ごはん チキンロール(レタス) 中華和え すまし汁 フルーツ	抹茶むしパン 牛乳	2301
29 (水)	ごはん しぐれ煮 つけもの ひもの みそ汁 乳酸菌飲料	ホットドック ポテトサラダ わかめスープ 牛乳 フルーツ	ごはん マーボー豆腐 あさりと野菜ごまドレッシング すまし汁 フルーツ	豆乳 麦茶	2263
30 (木)	ごはん 目玉焼き 五目金平 笹かまぼこ みそ汁 納豆 発酵乳	炊き込みごはん 魚の塩焼き(大根おろし) うの花 フルーツ	ごはん しゃぶしゃぶ風 筑前煮 のっぺい汁 フルーツ	アメリカンドック 麦茶	2311
31 (金)	ごはん ツナそぼろ なめ茸おろし 磯和え みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	冷やし中華 フルーツ入りサラダ 発酵乳	ごはん 肉団子甘露煮 変わりなます すまし汁 フルーツ	さつま芋マフィン 牛乳	2322