

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 (月)					
2 (火)					
3 (水)					
4 (木)					
5 (金)					
6 (土)					
7 (日)					
8 (月)		ごはん 揚げぎょうざ じゃが芋とツナの炒め煮 カルピスゼリー	ごはん チキンロール(レタス) ちくわと野菜の炒め物 すまし汁 フルーツ	アイス	1664
9 (火)	ごはん みそ汁 野菜の煮含め 納豆 ウィンナー つけもの 乳酸菌飲料	ごはん まさご和え 魚の香味焼き(大根おろし) 茎わかめとたけのこ炒め煮 フルーツ	ごはん ピーマンの肉づめ 干草あえ ソーメン汁 フルーツ	ガーリックトースト 牛乳	2010
10 (水)	ごはん みそ汁 牛肉とごぼうの炒り煮 おかか和え 味付けのり 乳酸菌飲料	トースト エビとブロッコリーのグラタン 白菜スープ 牛乳 フルーツ	ごはん 豚肉の照焼き(キャベツ) あつあげそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	ココアむしパン 麦茶	2211
11 (木)	ごはん みそ汁 里芋とれんこんの煮含め 目玉焼き 味付けのり 発酵乳	ごはん とり肉ねぎみそ焼き(レタス) 春雨中華サラダ すまし汁 フルーツ	チキンライス キャベツごまマヨ和え 白菜とベーコンクリームスープ フルーツ	ミルクゼリー せんべい	2189
12 (金)	ごはん みそ汁 こんにゃくおかかに ツナそぼろ ごま和え 牛乳	ごはん かきあげ ポテトとちくわの炒め煮 フルーツ	ごはん チキンソテー(キャベツ) すのもの けんちん汁 フルーツ	豆乳プリン 麦茶	2014
13 (土)	ごはん みそ汁 たけのこ煮含め おかか和え 焼きハム ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉カレー焼き(キャベツ) 焼きとうふ五目煮 フルーツ	ごはん たらの親子焼き(レタス) 大根そぼろ煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2197
14 (日)	ごはん みそ汁 切干とあげの炒り煮 いわしのおかか煮 納豆 乳酸菌飲料	お弁当	スパゲティーナポリタン チキンサラダ 牛乳 フルーツポンチ	アイス	2203
15 (月)	ごはん みそ汁 干物(大根おろし) しぐれ煮 のりの佃煮 発酵乳	フレンチトースト ポテトとしめじのソテー 焼きはんぺん 牛乳 フルーツ	牛丼 油あげの中華サラダ すまし汁 フルーツ	フルーツ白玉 麦茶	2213

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (火)	ごはん みそ汁 かぼちゃと昆布煮含め いり卵 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん マーボー豆腐 梅おかか和え フルーツ	ごはん すまし汁 魚の照り焼き フルーツ ぜんまい炒め煮 きゅうりとわかめの和え物	パンナコッタ 麦茶	2161
17 (水)	ごはん ひじきの炒り煮 ししゃも つけもの 乳酸菌飲料	ごはん チンジャオロースー 煮浸し フルーツ	ごはん 豚肉しょうが焼き(キャベツ) とり肉ときゅうりの中華和え かき玉汁 フルーツ	アセロラゼリー 発酵乳	2196
18 (木)	ごはん みそ汁 みりん干 いそ和え ウィンナー 乳酸菌飲料	しょうゆラーメン じゃこサラダ 牛乳 ヨーグルト	ごはん スパニッシュオムレツ 宝袋煮 すまし汁 フルーツ	クッキー 麦茶	2221
19 (金)	ごはん みそ汁 たけのこと里芋煮含め ごま和え 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 魚の西京漬け(大根おろし) 厚揚げそぼろあんかけ フルーツ	ごはん とり肉スタミナ焼き パンサンスー うしお汁 フルーツ	じゃがバター 麦茶	2182
20 (土)	ごはん みそ汁 出し巻き卵(大根おろし) れんこんの炒り煮 おかか和え 乳酸菌飲料	ごはん フルーツ しゅうまい(レタス) きゅうりとちくわのごま和え たけのこ土佐煮	ごはん 煮魚 ひじきのサラダ あすか汁 フルーツ	おかし	2015
21 (日)	ごはん みそ汁 がんもどんにやく煮含め 目玉焼き 味付けのり 発酵乳	トースト 五目焼き(キャベツ) 豆腐とちんげん菜のスープ 牛乳 フルーツ	わかめごはん 豚肉香草焼き(レタス) 切干大根ごま酢和え すまし汁 フルーツ	コーヒゼリー せんべい	2119
22 (月)	ごはん みそ汁 金平ごぼう ししゃも 味付けのり ごま和え 乳酸菌飲料	ごはん ホイコーロー かぼちゃの磯煮 すまし汁 フルーツ	ごはん イカチリソース うの花 小田巻きむし フルーツ	どら焼き 麦茶	2106
23 (火)	ごはん みそ汁 鮭ほぐし(大根おろし) こんにやく煮含め おかか和え 乳酸菌飲料	チャーハン ちくわと野菜の炒め物 白菜とえのきのスープ フルーツ	ごはん ロールキャベツ 中華風すのもの すまし汁 フルーツ	スイートポテト 牛乳	2303
24 (水)	ごはん みそ汁 五目金平 つけもの 味付けのり 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 和風ハンバーグ(キャベツ) 豆腐のチャンプルー フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2283
25 (木)	ごはん みそ汁 いわしおかか煮 目玉焼き 笹かまぼこ ポテト煮含め 発酵乳	ミックスサンド シーフードサラダ 牛乳 フルーツポンチ	ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) なすの揚げ浸し しじみ汁 フルーツ	クラッカー バナナジュース	2127
26 (金)	ごはん みそ汁 なめたけおろし ツナそぼろ 味付けのり ごま和え 乳酸菌飲料	お弁当	焼きそば ごぼうサラダ トマトと卵のスープ フルーツ	おかし	2019
27 (土)	ごはん みそ汁 ふりかけ かぼちゃとたけのこ煮含め 出し巻き卵 牛乳	ひじきごはん 厚揚げと豚肉みそ炒め キャベツ卵炒め フルーツ	ごはん 魚のホイル焼き じゃが芋の炒め煮 ソーメン汁 フルーツ	マフィン 麦茶	2115
28 (日)	ごはん みそ汁 ひもの(大根おろし) ごぼうの煮含め 味付けのり 発酵乳	ごはん チキンピカタ(レタス) 揚げ出し豆腐 フルーツ	ごはん 春雨と野菜のソテー すのもの すまし汁 フルーツ	おかし	1996
29 (月)	ごはん みそ汁 れんこんの金平 おかか和え つけもの 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 魚の酢豚風 ピーマンおかか炒め フルーツ	チキンカレー フレンチサラダ フルーツゼリー	プリン 麦茶	2217
30 (火)	ごはん みそ汁 厚揚げとさつま揚げ煮含め ウィンナー のりの佃煮 乳酸菌飲料	冷したぬきうどん チキンサラダ 牛乳 フルーツ	牛丼 中華あえ しじみ汁 フルーツ	むしパン 牛乳	2187
31 (水)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) ひじきの卵とじ 発酵乳 高野豆腐煮含め	ピザパイ じゃが芋としめじのソテー 牛乳 フルーツ	ごはん パンバンジー 五目豆 すまし汁 フルーツ	シフォンケーキ 紅茶	2204