

令和4年 5月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	水	木	金	土
2日 (527kcal 塩分2.6g)	3日 (530kcal 塩分3.3g)	4日 (486kcal 塩分3.0g)	5日 (511kcal 塩分2.7g)	6日 (534kcal 塩分2.9g)	7日 (534kcal 塩分2.8g)
煮 魚 五色なます 煮豆・味噌汁 果 物	のしどり 煮浸し 漬物・吉野汁 果 物	握り寿司 野菜のきんぴら 漬物・お吸い物 果 物	魚の照り焼き 青菜の炒め煮 煮豆・味噌汁 ヨーグルト	油淋鶏 大根のナムル 漬物・卵スープ 果 物	揚げ魚の野菜あんかけ 白和え 漬物・味噌汁 果 物
9日 (496kcal 塩分2.9g)	10日 (388kcal 塩分3.5g)	11日 (531kcal 塩分2.5g)	12日 (582kcal 塩分2.9g)	13日 (538kcal 塩分2.6g)	14日 (501kcal 塩分2.9g)
鶏団子の照り煮 土佐酢和え 漬物・味噌汁 果 物	海老と鶏むねのチリソース いんげんの胡麻和え 漬物・わかめと卵のスープ 果 物	魚の酒蒸し 野菜炒め 漬物・味噌汁 果 物	鰹と野菜のポン酢かけ さつまいもの白和え 漬物・味噌汁 果 物	魚のホイル焼き 高野豆腐の卵とじ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	カレーピラフ サラダ 漬物・グリーンポタージュ 果 物
16日 (546kcal 塩分2.4g)	17日 (533kcal 塩分3.2g)	18日 (534kcal 塩分2.4g)	19日 (540kcal 塩分3.0g)	20日 (486kcal 塩分3.0g)	21日 (512kcal 塩分2.8g)
蒸し魚の香味ダレ ピーマンのソテー 漬物・味噌汁 果 物	肉豆腐 酢の物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	鶏のケチャップ煮 さつまいもの芋サラダ 漬物・味噌汁 果 物	筑前煮 胡麻和え 漬物・味噌汁 果 物	握り寿司 焼き浸し 漬物・お吸い物 果 物	魚の南部焼き 含め煮 漬物・味噌汁 果 物
23日 (586kcal 塩分3.3g)	24日 (536kcal 塩分2.5g)	25日 (526kcal 塩分2.9g)	26日 (441kcal 塩分2.7g)	27日 (532kcal 塩分3.0g)	28日 (515kcal 塩分2.3g)
豚肉の中華炒め 中華やっこ 煮豆・味噌汁 果 物	魚のイタリアンハーブ蒸し スパゲッティサラダ コーンスープ 果 物	魚と豆腐の炒め物 含め煮 煮豆・味噌汁 ヨーグルト	親子丼 里芋の胡麻和え 漬物・味噌汁 果 物	肉じゃが 辛し和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	はんぺんのはさみ揚げ かぼちゃのサラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト
30日 (571kcal 塩分2.1g)	31日 (536 kcal 塩分2.5g)	日 (kcal 塩分. g)	日 (kcal 塩分. g)	日 (kcal 塩分. g)	日 (kcal 塩分. g)
魚の梅蒸し 小松菜の中華炒め 漬物・味噌汁 ヨーグルト	鶏と舞茸の煮込み 切干大根の炒め煮 漬物・味噌汁 果 物				

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

爽やかな日が続く新緑の眩しい頃。暦の上では夏が始まり、心地よい風と共に夏の日差しを感じるようになります。

心なしか汗ばむことも多くなりますので、今まで以上に水分補給をしっかり採るよう心掛けてください。