

令和6年 5月分 献立予定表

栄 養 科

月	火	水	木	金	土
		1日 (515kcal 塩分2.3g)	2日 (527kcal 塩分2.6g)	3日 (530kcal 塩分2.7g)	4日 (582kcal 塩分2.9g)
		はんぺんのはさみ揚げ 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	煮魚 酢の物 漬物・味噌汁 果物	チキンカツ丼 和え物 漬物・味噌汁 果物	鰹と野菜のポン酢かけ 和え物 漬物・味噌汁 果物
6日 (531kcal 塩分2.5g)	7日 (486kcal 塩分3.0g)	8日 (534kcal 塩分2.8g)	9日 (496kcal 塩分2.9g)	10日 (501kcal 塩分2.8g)	11日 (533kcal 塩分3.2g)
魚の酒蒸し 炒めもの 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 煮物 漬物・味噌汁 果物	揚げ魚の野菜あんかけ 和え物 漬物・味噌汁 果物	鶏団子の照り煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物	魚のマヨ噌焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物	肉豆腐 酢の物 漬物・味噌汁 ヨーグルト
13日 (388kcal 塩分3.5g)	14日 (532kcal 塩分3.0g)	15日 (501kcal 塩分2.9g)	16日 (453kcal 塩分3.1g)	17日 (530kcal 塩分3.3g)	18日 (534kcal 塩分2.4g)
鶏むねと小海老のチリソース 和え物 漬物・スープ 果物	肉じゃが サラダ 漬物・味噌汁 果物	和風ドライカレー サラダ 漬物・スープ 果物	巻き寿司 和え物 漬物・けんちん汁 果物	のしどり 和え物 漬物・なめこおろし汁 ヨーグルト	鶏のケチャップ煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物
20日 (538kcal 塩分2.6g)	21日 (534kcal 塩分2.9g)	22日 (512kcal 塩分2.8g)	23日 (540kcal 塩分3.2g)	24日 (546kcal 塩分2.4g)	25日 (486kcal 塩分3.0g)
魚のホイル焼き 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	油淋鶏 和え物 漬物・スープ 果物	魚の塩糀焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物	豚肉の甘辛炒め 和え物 漬物・味噌汁 果物	蒸し魚の香味ダレ きんぴら 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 煮物 漬物・味噌汁 果物
27日 (540kcal 塩分1.9g)	28日 (511kcal 塩分2.7g)	29日 (kcal 塩分. g)	30日 (571kcal 塩分2.1g)	31日 (540kcal 塩分3.0g)	
ハッシュドポーク サラダ 漬物・スープ 果物	魚の照り焼き 和え物 漬物・味噌汁 果物	豚肉の青椒肉絲風 和え物 漬物・味噌汁 果物	魚の梅蒸し 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	筑前煮 玉子焼き 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。

暦の上では夏が始まる新緑の頃。新しい環境で疲れが出やすく、ストレスを上手に発散して血流を良くする食べ物を採ると良いです。五臓六腑の機能を調節するキャベツや、消化促進を促すグレープフルーツはおすすめです。