

5月 **献立表**

				1 (金)	2 (土)
				ご飯 白身魚の焼きあんかけ コールスローサラダ 冬瓜のコンソメ煮 みぞ汁	ご飯 鶏のスイートチリソース 海と畑のサラダ ナポリタンスパゲティ 野菜スープ
				エネルギー 523 Kcal	エネルギー 634 Kcal
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
ご飯 牛肉のスタミナ焼き 春雨サラダ なすとえびの炒め物 かきたま汁	ご飯 魚の照焼 白菜のゆかり和え じゃがいものどぼろあんかけ すまし汁	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 青菜のお浸し えび茶巾、野菜茶巾 みぞ汁	ご飯 肉じゃが オクラのおかか和え 和風炒め みぞ汁	ご飯 千金カツ フロッコリーサラダ 大根とちくわの煮物 わかめスープ	キーマカレー ミモザサラダ ヨーグルト和え
エネルギー 739 Kcal	エネルギー 436 Kcal	エネルギー 671 Kcal	エネルギー 631 Kcal	エネルギー 587 Kcal	エネルギー 996 Kcal
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
ご飯 豚肉と春雨の塩だれ炒め さつまいものサラダ 冬瓜のあんかけ みぞ汁	ご飯 魚のパン粉焼き コールスローサラダ さつまいものバター醤油煮 オニオンスープ	豆ご飯 五目きしめん がんもの含め煮 白和え	ご飯 白身魚のムニエル ゴマドレサラダ フロッコリーとベーコンのソテー コンソメスープ	ご飯 千金チャップ 海草サラダ きんぴらごぼう みぞ汁	ご飯 フライパース 春雨サラダ れんこんとベーコンのソテー トマトスープ
エネルギー 782 Kcal	エネルギー 624 Kcal	エネルギー 605 Kcal	エネルギー 459 Kcal	エネルギー 523 Kcal	エネルギー 578 Kcal
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
ご飯 筑前煮 白菜のゆず和え 小松菜の炒め物 みぞ汁	ご飯 豚フライタルタルソースかけ 白菜のおかか和え フロッコリーとたまごの炒めもの みぞ汁	ご飯 八宝菜 春雨サラダ えび玉あんかけ 中華スープ	Nutrition Fair 2026 ご飯 鶏肉のパフリカ炒め 豆苗とひじきのナムル かぼちゃのレモン煮 新じゃがいものみぞ汁 キウイフルーツ	ご飯 白身魚のフライ ピーナッツ和え 厚揚げの肉みそあんかけ わかめスープ	ご飯 豚肉じゃが きゅうりとちくわのサラダ れんこんのピリ辛炒め みぞ汁
エネルギー 552 Kcal	エネルギー 558 Kcal	エネルギー 691 Kcal	エネルギー 600 Kcal	エネルギー 536 Kcal	エネルギー 579 Kcal
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
ご飯 すき焼き風煮 フロッコリーのごま和え 大豆の五目煮 みぞ汁	シーフードカレーライス オクラのゴマドレ和え もやしのソテー	ご飯 鶏の照り焼き かぶの梅マヨ和え 里芋の含め煮 お吸い物	ご飯 豚肉の甘辛炒め かぼちゃサラダ がんもの含め煮 野菜スープ	昆布ご飯 冷やし中華 揚げほすのおろし和え キャベツの卵とじ	ご飯 白身魚の揚げおろし きゅうりとカニカマの中華サラダ 春雨と豚肉の炒め物 みぞ汁
エネルギー 575 Kcal	エネルギー 462 Kcal	エネルギー 512 Kcal	エネルギー 640 Kcal	エネルギー 603 Kcal	エネルギー 560 Kcal

※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 ※ スマイルコ利用音機には日替わりデザートがつきます。
 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
 ※ また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。