



# 5月23日 ~ 6月4日 献立表

調理師：河津きくよ作成

	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
主 1	若鶏のハニーマスタード焼き 109kcal 0.9g	野菜たっぷり豚生姜焼き 201kcal 1.9g	新鱈のムニエルバター醤油焼き 72kcal 0.5g	豚ニラキムチもやし炒め 130kcal 1.1g	鶏の照り焼き 117kcal 0.9g	
主 2	鯖塩焼き 116kcal 0.7g	白身フライ 131kcal 0.3g	新塩唐揚げ 174kcal 0.7g	鶏ひき肉とキャベツの玉子とじ 119kcal 1.0g	むかしの野菜コロッケ 78kcal 0.4g	
副 1	ハムカツ 157kcal 0.9g	玉子焼き 103kcal 1.5g	切り干し大根煮 77kcal 1.0g	うずら串フライ 131kcal 0.2g	筑前煮 106kcal 1.0g	ごはんは愛知県産「あいちのかおり」最新献立はネットで確認できます
副 2	筍土佐煮 5kcal 0.1g	山くらげ 51kcal 0.8g	彩り小松菜煮浸し 17kcal 0.8g	メンマ 5kcal 0.1g	梅ごぼう千切り 16kcal 0.7g	
他	海藻サラダ 19kcal 0.0g	マカロニサラダ 128kcal 0.2g	ポテトツナサラダ 109kcal 0.2g	リーフとカニカマ海藻サラダ 5kcal 0.1g	牛蒡のたらこサラダ 55kcal 0.2g	
合計	406kcal 塩分2.6g	614kcal 塩分4.7g	449kcal 塩分3.2g	390kcal 塩分2.5g	372kcal 塩分3.2g	
	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
主 1	シーフードカレー 114kcal 0.7g	ハンバーグデミグラスソース 218kcal 0.8g	肉じゃが 117kcal 1.1g	牛丼の具 162kcal 1.4g	チキンカットマトソース 246kcal 0.5g	
主 2	おろしトンカツ 202kcal 0.2g	親子煮 112kcal 1.2g	ささみフライ 180kcal 0.3g	イカフライ 135kcal 0.5g	ロールキャベツトマトソース 111kcal 0.5g	
副 1	カニ玉 93kcal 0.9g	五目ひじき 85kcal 0.6g	ゲソとわかめときゅうりの酢の物 42kcal 0.3g	沖縄風刻み昆布 127kcal 0.2g	つくね串 62kcal 0.8g	ご飯 小 140 g 204 kcal
副 2	オクラと長芋のねばねば和え 30kcal 0.1g	エビ団子串フライ 80kcal 0.7g	きんぴら牛蒡 125kcal 0.8g	味付けもやし 10kcal 0.3g	ほうれん草胡麻和え 36kcal 0.8g	ご飯 普通 190 g 276 kcal
他	三色サラダ 10kcal 0.0g	温野菜サラダ 19kcal 0.0g	春雨サラダ 4kcal 0.0g	さつまいもサラダ 100kcal 0.4g	スパゲッティサラダ 100kcal 0.4g	ご飯 大 240 g 349 kcal
合計	449kcal 塩分1.9g	514kcal 塩分3.3g	468kcal 塩分2.5g	534kcal 塩分2.8g	555kcal 塩分3.0g	

ご飯は国内米を使用しています。

※献立の内容は予告なく変更する場合があります。