

福祉A 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金
			こいのぼりには 青空が似合いますね。  詳しくは こちら QRコード	5月1日 アジのソテー 豆乳抹茶ソース添え 車ぶの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	5月2日 ハヤシライス カリフラワーのソテー きゅうりのドレッシング和え フルーツミックス
栄養	※都合により、献立を変更する 場合がございます。			kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/19.2/16.9/22.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/10.7/20.1/29.2/3.0
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
昼食	ケチャップライス お子様ランチプレート オクラのドレッシング和え スープ カスタードワッフル  	白金タラの照り焼き 花天とレンコンの煮物 インゲンの粒マスタードマヨ和え お吸い物	ささみフライ&ハムカツ きんぴらごぼう キャベツとワカメの和え物 みそ汁	肉団子とかぶの煮物 しろ菜としめじの炒め物 オクラのドレ和え みそ汁	鮭チャーハン 焼ギョーザ チンゲン菜の彩り和え 春雨スープ
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.6/15.3/37.0/3.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.8/13.7/24.1/3.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/11.8/15.0/36.9/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/10.6/9.3/26.9/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/15.9/16.1/24.3/3.5
	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
昼食	白身フライ キャベツの小海老炒め チンゲン菜のカニカマ和え みそ汁	ささみの山菜そうめん 香味シューマイ カリフラワーの和え物 フルーツ(パイン缶) 	しらす混ぜご飯 和歌山名物！鯖の梅味噌焼き すろっぽ 白菜の出汁正油和え すまし汁	豚肉とキャベツの旨煮丼 ほうれん草とわかめの和え物 つけもの みそ汁 フルーツミックス	ホホのバター焼き 豆腐と野菜の出汁煮 オクラのサラダ みそ汁
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/11.9/12.2/21.7/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 453/17.4/4.7/82.7/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/17.2/9.4/14.7/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/11.6/10.1/19.1/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/17.1/11.2/12.5/2.2
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
昼食	すき焼き風コロケ スナックとコーンのソテー 菜の花の玉子サラダ オニオンスープ	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの煮物 きくらげの玉子炒め 小松菜のハム和え みそ汁	赤魚の和風焼き 高野豆腐の煮もの 白菜とパプリカの梅和え みそ汁	第87回 カレーの日 
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/10.7/19.5/35.2/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/13.2/9.6/21.0/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/22.2/16.7/20.0/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/16.5/9.3/18.7/1.7	
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
昼食	発芽玄米ご飯 ﾌﾘの照り焼き さつま芋の花天煮 インゲンとチーズの和え物 みそ汁	チキンピラフ パンフキンキッシュ風 ビーフンサラダ スープ	塩焼きそば 焼ギョーザ 中華スープ フルーツ(白桃缶)	五目豆腐ハンバーグ ひじき煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	助宗タラの和風ムニエル なすの煮物 ポテトサラダ みそ汁
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/17.5/7.0/34.0/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/10.1/15.7/23.5/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 530/17.8/16.2/85.4/3.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/12.3/17.8/23.7/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/16.6/17.7/22.8/2.1