

5月



福祉 月間献立カレンダー



株式会社オーシャン
ダイハイ株式会社

	月	火	水	木	金
屋食					5月1日 シイラのソテー 白菜のさつまい煮 菜の花と人参の小海老和え オニオンスープ
価養栄	※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 ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/18.1/9.9/16.2/3.7
屋食	5月4日 ささみの山菜つけそうめん 筍とかまぼこの煮物 ポテトサラダ フルーツ(りんご缶)	5月5日 ケチャフライス お子様ランチプレート 大根のゆずみそ和え スープ あんバターワッフル	5月6日 フリの煮付け 焼いて食べる肉詰めいなり オクラとベーコンのサラダ みそ汁	5月7日 黄金カレーのポワレ ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとチーズのマヨサラダ みそ汁	5月8日 サーモンフライ おからの煮物 カリフラワーの中華和え すまし汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 500/18.4/7.5/88.2/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/11.0/17.5/42.9/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/17.0/8.1/12.8/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/19.1/17.7/14.4/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.2/19.2/24.8/2.2
屋食	5月11日 すき焼き風コロッケ かぼちゃの含め煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	5月12日 メバルの塩焼き ひじき煮 千ゲン菜のなめ茸和え みそ汁	5月13日 親子丼 つけもの もやしの胡麻和え みそ汁 フルーツミックス	5月14日 発芽玄米ご飯 北海道カレーコロッケ ほうれん草と鶏肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁	5月15日 豚肉と豆腐のうま煮 ウインナーの野菜炒め フロッキーの小海老和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/6.9/11.5/40.1/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/16.1/8.6/14.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/16.5/12.5/19.0/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/10.1/16.5/45.6/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/15.4/13.2/17.5/1.7
屋食	5月18日 豆腐ハンバーグ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのだし醤油和え みそ汁	5月19日 鶏肉とフロッキーのカリバタ丼 つけもの じゃが芋のサラダ みそ汁 フルーツ(りんご缶)	5月20日 肉団子と野菜の生姜炒め 冬瓜とカニカマの煮物 トマトのサラダ みそ汁	5月21日 鱈の蒲焼き風丼 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	5月22日 エビと野菜のフリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/13.5/11.1/16.1/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/14.9/20.6/25.0/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/10.2/12.3/23.8/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/16.6/11.3/18.5/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 426/13.0/24.9/42.4/1.6
屋食	5月25日 ハガツオの竜田焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	5月26日 佐賀ご当地! シリアンライス スパゲティサラダ みそ汁 フルーツミックス	5月27日 和風おろしハンバーグ 白菜とツナの煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁	5月28日 肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 フロッキーとささみのゆず塩和え みそ汁	5月29日 豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g

子ども食堂
インスタはこちら

オーシャンHP
はこちら



山長不	329/17.4/21.9/18.2/2.4	354/14.0/19.8/31.8/2.7	219/10.7/12.1/19.0/2.5	276/11.9/11.4/33.2/2.0	237/15.5/13.4/15.6/1.9
-----	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------