

5月のお食事をあなたにお届け。 5月の献立

2019年
5/1(水)～5/7(火)



ミニ知識

今日から
使える!

5月の花【スズラン】

スズランはユリ科の多年草で、日本ではヨーロッパ原産のドイツスズランと日本原産のニホンスズランが見られます。ヨーロッパでは「聖母マリアの花」とされており、「純粋・純潔」の象徴として結婚式のブーケに用いられる事も。また、フランスでは5月1日はスズランの日として、愛する人にスズランを贈る習慣があり、贈られた人は幸せになれると言われています。

1 (水/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1631kcal
タンパク質	62.3g
脂質	39.7g
炭水化物	253.0g
塩分	7.0g

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃがコロッケ/豚肉とごぼうの甘辛煮
干瓢の中華和え/汁物/ご飯

夕食 かつの味噌焼/青梗菜のピリ辛炒め
もやしの中華風サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

2 (木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1667kcal
タンパク質	64.7g
脂質	47.6g
炭水化物	235.4g
塩分	7.2g

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/冬瓜の含め煮
白菜の土佐和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の塩ダレ炒め/キャベツと竹輪の煮浸し
菜の花の梅ソースかけ/汁物/ご飯



昼食



夕食

3 (金/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	57.9g
脂質	37.4g
炭水化物	248.8g
塩分	8.0g

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/かぼちゃの煮物
わうなめこおろし/汁物/ご飯

夕食 豆腐のピリ辛味噌炒め/えび団子の炊き合わせ
ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

4 (土/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1686kcal
タンパク質	62.4g
脂質	44.5g
炭水化物	250.6g
塩分	7.1g

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 照り焼きハンバーグ/法蓮草のバニラ
かりん粉のミモザサラダ/汁物/ご飯

夕食 白身魚の塩焼き/山芋の短冊揚げ
山菜の白和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

5 (日/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1683kcal
タンパク質	57.7g
脂質	48.3g
炭水化物	245.7g
塩分	8.0g

朝食 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ポークカレー/茄子と椎茸そぼろ
えんどうのコンサラダ

夕食 鶏肉のあんかけ/里芋と竹輪の煮物
キャベツの土佐和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

6 (月/振休)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	62.1g
脂質	29.9g
炭水化物	258.8g
塩分	9.1g

朝食 大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たら韓国風照り煮/さつま芋の肉じゃが風
青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 きつねうどんセット
三色豆/小松菜のお浸し



昼食



夕食

7 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1708kcal
タンパク質	57.2g
脂質	43.3g
炭水化物	266.3g
塩分	7.6g

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の香味焼/ふきとあさりの生姜煮
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 肉詰め天ぷら/人参の炒め煮
さつま芋の甘露煮/汁物/ご飯



昼食

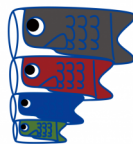


夕食

5 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
5/8(水)～5/15(水)



kodomo
no hi

8
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	61.7g
脂質	46.3g
炭水化物	244.8g
塩分	7.8g

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ふわトロすき焼風/白菜と鶏の煮物
えんどう生姜ソース/汁物/ご飯

夕食 さばのおろし煮/じゃがいもの豆そぼろ
ほうれん草と山クラゲ和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

12
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1721kcal
タンパク質	62.1g
脂質	47.0g
炭水化物	256.3g
塩分	8.0g

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/南瓜のそぼろあん
いんげんのごま和え/汁物/ご飯

夕食 チーズ入りミートパスタ/大根のコンソメ煮
菜の花の青じそサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

9
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1696kcal
タンパク質	63.6g
脂質	42.8g
炭水化物	253.2g
塩分	7.9g

朝食 がんもどきと椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの煮付け/里芋の野菜あんかけ
オクラのお浸し/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の照焼きソース/茄子のごま味噌かけ
もやしと卵の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

13
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1646kcal
タンパク質	58.4g
脂質	45.7g
炭水化物	243.4g
塩分	8.1g

朝食 ロールキャベツの炊き合わせ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 揚げ豆腐の野菜あん/ぜんまいの田舎煮
オクラの中華風和え/汁物/ご飯

夕食 あじのカレームニエル/ジャーマンポテト
白菜ときのこの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

10
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1708kcal
タンパク質	57.9g
脂質	48.9g
炭水化物	250.0g
塩分	7.4g

朝食 鶏肉のケチャップ焼
青梗菜とコンのソテー/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚生姜焼き/豆腐チャンプル
白菜の酢の物/汁物/ご飯

夕食 しゃぶしゃぶ/あんかけ/さつま芋天
キャベツのごまドレッシング/汁物/ご飯



昼食



夕食

14
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	58.4g
脂質	35.5g
炭水化物	253.6g
塩分	7.9g

朝食 練り物と人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキのムニエル/スパナポリタン
カニ風味サラダ/汁物/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ/卵の花炒り
ほうれん草の生姜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

11
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	60.3g
脂質	37.4g
炭水化物	248.5g
塩分	6.7g

朝食 お魚厚揚げ/ごぼうとふきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ビーンズ・シチュー/チリソース白身魚フリット
ブロッコリーのタルタルソースかけ/ご飯

夕食 シルバーの照り焼き/加肉・肉味噌かけ
小松菜のピーナツ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

15
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1748kcal
タンパク質	61.1g
脂質	48.2g
炭水化物	258.5g
塩分	8.0g

朝食 スクラムブルエッグ
ハムステーキプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の治部煮/青梗菜の煮浸し
竹の子の木の芽和え/汁物/ご飯

夕食 ハンバーグ・クリームソース/チリポテト
もやしとピーナツの和え/汁物/ご飯



昼食

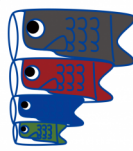


夕食

5月のお献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
5/16(木)~5/23(木)



kodomo
no hi

16 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1762kcal
タンパク質	57.1g
脂質	52.1g
炭水化物	256.5g
塩分	7.6g

朝食 海苔だし巻き/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 海老風味カツ/デミじゃが
大根マヨササ/汁物/ご飯

夕食 さんまの生姜煮/五目煮
菜の花のお浸し/汁物/ご飯



昼食



夕食

20 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	58.2g
脂質	37.3g
炭水化物	255.0g
塩分	7.9g

朝食 豚の生姜炒め/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏団子のポトフ/かぼちゃ-カレー-
かぼちゃのミモザ風/汁物/ご飯

夕食 白身魚の照り焼き/白菜の卵とじ
法蓮草の辛子味噌/汁物/ご飯



昼食



夕食

17 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1686kcal
タンパク質	58.2g
脂質	42.6g
炭水化物	261.1g
塩分	7.4g

朝食 野菜天の煮付け/かぼちゃ豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの香草焼き/鶏肉と大豆のトマト煮
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 ビーフカレー
かぼちゃの野菜あんかけ/抹茶プリン



昼食



夕食

21 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1760kcal
タンパク質	61.8g
脂質	48.7g
炭水化物	260.6g
塩分	8.0g

朝食 揚げ豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チキンカツ丼/竹輪の甘辛炒め
もやし/のなめこおろし/汁物

夕食 ポークチャップ/小松菜バターソテー
キャベツ和風ザザン/汁物/ご飯



昼食



夕食

18 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	61.6g
脂質	41.3g
炭水化物	238.9g
塩分	10.3g

朝食 いわしのつみれ煮
大根とがんもの含め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩ラーメン/麻婆茄子
かつおとザーサイの和え物/ご飯

夕食 野菜炒め/フリッターの味噌かけ
ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

22 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1690kcal
タンパク質	58.0g
脂質	47.2g
炭水化物	254.6g
塩分	7.8g

朝食 プレーンオムレツ
ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 かつおとザーサイの和え物/ご飯
ブロッコリーのジャポネササ/汁物

夕食 鶏肉のみぞれ煮/紅生姜天の炊き合わせ
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

19 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	62.4g
脂質	38.9g
炭水化物	244.1g
塩分	7.6g

朝食 高野豆腐の炊き合わせ
練り物と椎茸の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの味噌煮/里芋の柚子あんかけ
キャベツのゆかり和え/汁物/ご飯

夕食 肉豆腐/ふきの炊き合わせ
五目なます/汁物/ご飯



昼食



夕食

23 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1718kcal
タンパク質	62.9g
脂質	53.2g
炭水化物	234.9g
塩分	7.7g

朝食 ごぼう天/里芋と鶏肉の照り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/麩の卵とじ
山菜の青じそマリネ/汁物/ご飯

夕食 豚角煮/野菜の味噌炒め
大根と梅が-サイ和え/汁物/ご飯



昼食

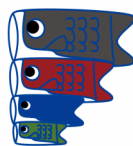


夕食

5月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
5/24(金)~5/31(金)



kodomo
no hi

24
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1623kcal
タンパク質	57.2g
脂質	38.1g
炭水化物	256.1g
塩分	7.3g

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 大豆ボールのトマト煮/じゃが芋のカレー煮
インゲン卵サラダ/汁物/ご飯

夕食 ぶりの塩焼き/ごぼうのおかか煮
カリフラワーのお浸し/汁物/ご飯



昼食



夕食

28
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1678kcal
タンパク質	59.5g
脂質	46.6g
炭水化物	246.5g
塩分	7.9g

朝食 アジのみりん焼き
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃが/青梗菜の煮浸し
わらの磯部和え/汁物/ご飯

夕食 チキンガッツ/白菜とベーコンの炒め煮
ごぼうサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

25
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1643kcal
タンパク質	62.1g
脂質	42.6g
炭水化物	243.9g
塩分	7.7g

朝食 さつま芋の肉じゃが風
つみれの和風あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 けののろし/かけ/ツナ入りスクランブル
ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯

夕食 鶏の竜田揚げ/ふきの炊き合わせ
白菜の味噌かけ/汁物/ご飯



昼食



夕食

29
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1750kcal
タンパク質	56.4g
脂質	48.5g
炭水化物	261.2g
塩分	7.3g

朝食 ほうれん草とツナ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚しゃぶ/しんじょの炊き合わせ
大根サラダ/汁物/ご飯

夕食 チキンカレー/ロールキャベツ
ぶどうゼリー



昼食



夕食

26
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1643kcal
タンパク質	61.6g
脂質	43.2g
炭水化物	244.1g
塩分	7.9g

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ルバークデシム/欧風白身魚フリット
かぼちゃのサラダ/汁物/ご飯

夕食 豚カルビ/大根のかにあんかけ
小松菜の中華風/汁物/ご飯



昼食



夕食

30
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	57.5g
脂質	34.5g
炭水化物	264.3g
塩分	7.5g

朝食 きくらげ天の煮物
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 チンジャオロース/しゅうまい
豆腐のおかずのせ/汁物/ご飯

夕食 ホキの韓国風照り煮/さつま芋の南部揚げ
菜の花のザーサイ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

27
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	60.3g
脂質	29.1g
炭水化物	258.7g
塩分	7.7g

朝食 練り物と人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 かき揚げそば/金時煮豆
キャベツの和風和え/ご飯

夕食 メヌケの味噌煮/いか天
和みそと人参和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

31
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1650kcal
タンパク質	62.9g
脂質	48.9g
炭水化物	231.0g
塩分	7.5g

朝食 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さんまのおろし煮/いんげん肉巻き揚げ
山菜ゆかり和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の生姜炒め/さつま揚げのひじき煮
ブロッコリーの土佐和え/汁物/ご飯



昼食



夕食