

日	昼食	日	昼食	日	昼食	日	昼食	日	昼食
5月1日	豚肉の塩麹焼き 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	5月8日	豚の生姜焼き ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 454kcal 塩分 1.7g	5月15日	鶏肉と里芋のカレー煮 ふろふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよこし エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	5月22日	バサのバジル焼き 大根さくら漬 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 514kcal 塩分 2.8g	5月29日	チキンカツ きのこのバター炒め 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定) エネルギー 477kcal 塩分 1.6g
5月2日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	5月9日	味噌つくね 茹でインゲン ほうれん草の煮浸し 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 456kcal 塩分 2.3g	5月16日	えび入りカツ 梅春雨 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	5月23日	豚肉と春菊のオイスター炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の春風炒め コンニャクの中巻和え エネルギー 421kcal 塩分 1.8g	5月30日	豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中巻炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 486kcal 塩分 1.9g
5月3日	えびボールのオーロラソースかけ 牛蒡煮 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	5月10日	ロールキャベツ クリームソース こんにゃくと春菊の甘辛煮 ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	5月17日	鶏肉ときのこのトマト煮 牛蒡の胡麻和え あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 463kcal 塩分 1.9g	5月24日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮 エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	5月31日	あさりの深川煮 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 豚肉と絹のネギ揚げめ 小松菜のおひたし エネルギー 432kcal 塩分 4.0g
5月4日	野菜と豚肉のカレー炒め さつま芋の甘露煮 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	5月11日	チキンスターキ(オニオンソース) オクラの梅和え 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 514kcal 塩分 1.5g	5月18日	和風ハンバーグ ベベロンチーノマカロニ 南瓜煮 筑前煮 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 480kcal 塩分 2.5g	5月25日	チキンスターキ(醤油ソース) ブロッコリーと人参のソテー じゃが芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 447kcal 塩分 1.3g		
5月5日	酢豚 無限なす ひじきと鶏肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	5月12日	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	5月19日	牛とじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょうの炊き合せ 大根のエビあんかけ エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	5月26日	豚肉とえのきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し エネルギー 465kcal 塩分 2.0g		
5月6日	マスタードマヨチキン 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 田舎煮 ほうれん草のツナ和え エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	5月13日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ コーンと絹のグラコマヨ 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	5月20日	ステーキの照焼き 人参マリネサラダ きのこたち(お)の和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ テンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	5月27日	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 460kcal 塩分 1.8g		
5月7日	鶏のスパイス炒め 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	5月14日	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 テンゲン菜とコーンの中巻炒め エネルギー 414kcal 塩分 2.3g	5月21日	豚肉とテンゲン菜のピリ辛炒め シエルマカロニのベベロン風 茄子とオクラのトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 423kcal 塩分 1.9g	5月28日	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 488kcal 塩分 2.9g		

