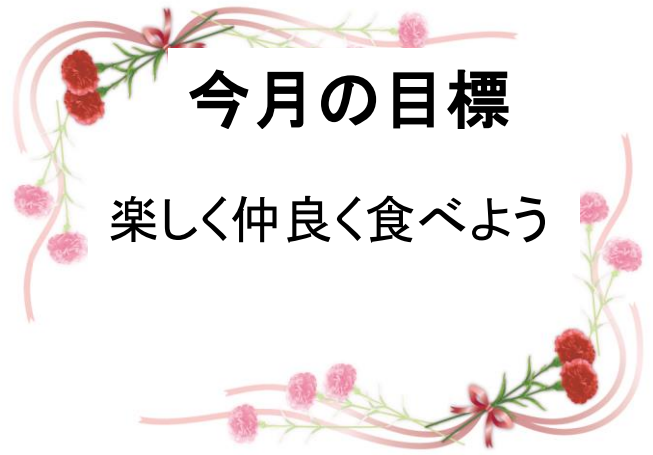


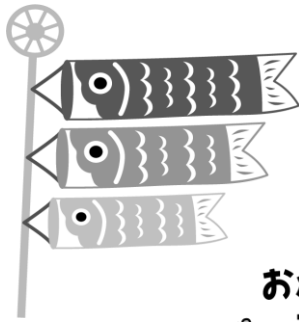
# 5月



## 今月の目標

楽しく仲良く食べよう

★は、ランチタイムNO249をご覧ください。



1日(水)	2日(木)	3日(金)
ごはん 豚肉と玉ねぎの 生姜焼き アスパラと コーンのソテー 若竹汁 牛乳	グリーンピースごはん 鶏肉の照り焼き おひたし 豆腐とわかめの みそ汁 牛乳 かしわもち風 プリン	憲法記念日
エネルギー 611kcal	エネルギー 607kcal	
たんぱく質 29.9g	たんぱく質 33.3g	
脂質 18.9g	脂質 15.4g	
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.8g	

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振替休日	チキンライス わかめサラダ 野菜スープ 牛乳 桃の杏仁	ごはん さばの味噌煮 酢の物 沢煮椀 牛乳	ごはん チンジャオロース ナムル 中華スープ 牛乳	米粉ロールパン ポテトの パン粉焼き 海藻とこんにゃくの サラダ オニオンスープ 牛乳
	エネルギー 618kcal	エネルギー 682kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 699kcal
	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 29.8g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 29.9g
	脂質 15.8g	脂質 28.3g	脂質 20.8g	脂質 28.7g
	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.8g

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 鶏肉のみそ マヨネーズ焼き 野菜の炒め煮 けんちん汁 牛乳	ごはん 酢豚 野菜の中華和え わかめスープ 牛乳	黒パン ★スペイン風 オムレツ フレンチサラダ インゲン豆の スープ 牛乳	ツナそぼろ丼 いんげんの炒め煮 じゃがいもの みそ汁 牛乳 いちごゼリー	★タンメン 野菜のピリ辛和え 牛乳 米粉ブルベリー タルト
エネルギー 646kcal	エネルギー 656kcal	エネルギー 647kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 646kcal
たんぱく質 33.1g	たんぱく質 24.5g	たんぱく質 28.1g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 29.2g
脂質 25.2g	脂質 21.7g	脂質 23.7g	脂質 16.1g	脂質 17.3g
食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.6g
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
カレーピラフ キャベツサラダ パンプキン ポターージュ 牛乳 青梅ゼリー	ぶどうパン バーベキュー チキン ごぼうのソテー せん切り 野菜スープ 牛乳	ごはん 肉じゃが 野菜のごま和え 小松菜と油揚げの みそ汁 牛乳	縦割りコッペパン いちご& マーガリン 魚のチーズ焼き ★スナップ えんどうの塩茹で ミルク野菜スープ 牛乳	しらすごはん 筑前煮 小松菜のすまし汁 牛乳
エネルギー 708kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 634kcal	エネルギー 640kcal	エネルギー 613kcal
たんぱく質 22.8g	たんぱく質 35.4g	たんぱく質 30.4g	たんぱく質 33.6g	たんぱく質 32.1g
脂質 26.9g	脂質 20.1g	脂質 15.8g	脂質 28.4g	脂質 18.2g
食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.8g
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
スパゲッティ 味噌ソース 和風サラダ 牛乳 ミックス フルーツ缶	ごはん 揚げ魚の香り付け ゆかり和え なめこ汁 牛乳	ロールパン タンドリーチキン 野菜入り マッシュポテト キャベツスープ 牛乳	ごはん 家常豆腐 リャンバンサイ チンゲン菜の スープ 牛乳	フレンチトースト ポトフ ごぼうサラダ 牛乳
エネルギー 660kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 609kcal
たんぱく質 29.2g	たんぱく質 31.0g	たんぱく質 33.9g	たんぱく質 30.6g	たんぱく質 28.4g
脂質 22.9g	脂質 18.2g	脂質 22.9g	脂質 18.7g	脂質 25.4g
食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.8g