5月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1 ごはん タンドリーチキン いんげんごま和え 大豆フライ トマトスープ 740kcal　2.9ｇ	2 ごはん 白身魚の甘酢炒め 春キャベツのナムル にら玉 わかめスープ 752kcal　4.2ｇ	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 麻婆丼 （大豆ミート使用） おくらの土佐あえ 里芋の揚げだし カニカマと玉子の中華スープ 642kcal　4.6ｇ	8 ごはん きすと野菜の天ぷら ほうれん草とコーンのお浸し 絹厚あげ みそ汁 698kcal　3.3ｇ	9 ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き マカロニベーコン コンソメスープ デザート（プリン） 800kcal　2.5ｇ	10 休園日
11 休園日	12 ごはん 鮭の塩焼き アスパラのごま和え 豚ばらこんにゃく みそ汁 739kcal　3.6ｇ	13 ごはん 酢鶏 卯の花 中華スープ フルーツ（バナナ） 677kcal　2.9ｇ	14 ごはん さわらのレモン焼き 白和え ちくわのチーズ揚げ みそ汁 692kcal　3.8ｇ	15 ベーコンチャーハン 揚げギョーザつき きゅうりとツナの和えもの 温野菜のオイマヨソース 中華スープ 782kcal　4.2ｇ	16 ごはん 豚肉のスタミナ炒め ビーンズサラダ 春巻き すまし汁 817kcal　3.3ｇ	17 休園日
18 休園日	19 きつねうどん 中華くらげ 肉じゃがコロッケ おにぎり 658kcal　6.7ｇ	20 ごはん さばの煮つけ 長芋短冊 スナップえんどうの旨煮 みそ汁 813kcal　4.2ｇ	21 ≪人気投票№.1メニュー≫ お好み焼き風かつ丼 若竹煮 すまし汁 デザート （抹茶ようかん） 851kcal　4.5ｇ	22 ごはん 肉豆腐 温泉たまご もやしと桜えびの炒めもの みそ汁 705kcal　4.2ｇ	23 ロールパン チキンスープカレー ひじきサラダ 肉団子のケチャップ煮 牛乳 752kcal　5.2ｇ	24 休園日
25 休園日	26 ごはん 牛肉の甘辛炒め 山菜おろし あじフライ 中華ミルクスープ 823kcal　3.5ｇ	27≪セレクトメニュー≫ ごはん A　豚じゃが B　ハーブチキン 玉子とうふ 茄子の煮びたし すまし汁 A654・3.4　B625・2.8	28 たけのこごはん キャベツの和風マヨサラダ えびカツ 豚汁 712kcal　5.3ｇ	29 小松菜とチキンのクリームスパゲティ ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ （ゴールデンキウイ） 634kcal　2.1ｇ	30 ポークハヤシライス ピリ辛海草春雨サラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ 860kcal　4.3ｇ	31

※下にエネルギー量（kcal）と塩分量(g)　を表示しています。

港育成園・港第二育成園