

5月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1 きつねうどん ピリ辛海草春雨サラダ 中華風五目煮 おにぎり 653kcal 7.2g	2 ごはん 酢鶏 春キャベツのナムル アスパラと しめじの明太子炒め かにかま玉子スープ 686kcal 4.1g	3 けんぽう きねんび 憲法記念日	4 みどりの日
5	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 ごはん マーボー豆腐 おくらの土佐酢あえ あじフライ 春雨スープ 745kcal 3.4g	8 ごはん 《今月のフェアメニュー》 ロースとんかつ しょうがみぞれあん いんげんごま和え かぼちゃの煮もの みそ汁 750kcal 3.6g	9 ごはん 豚じゃが 小松菜と ちりめんのお浸し 茄子の揚げ煮 すまし汁 610kcal 3.2g	10 えびレタスチャーハン ほたてフライ添え ひじきサラダ さつまいものレモン煮 中華スープ 775kcal 4.2g	11 休園日
12	13 ふかがわ 深川めし たまご豆腐 スナックえんどうの うま煮 豚汁 715kcal 4.5g	14 ごはん さばのみそ煮 切干大根の酢のもの 豚ばらこんにゃく すまし汁 822kcal 3.8g	15 ポークハヤシライス 温野菜のオイマヨソース コンソメスープ フルーツ (ゴールデンキウイ) 829kcal 3.9g	16 ごはん 《セレクトメニュー》 A鶏肉のスタミナ焼き Bゆで豚 温野菜添え 山菜おろし 絹厚揚げ みそ汁 A719・4.2 B732・2.7	17 ごはん ハンバーグ もやしと海藻の 和えもの 里芋の揚げだし すまし汁 706kcal 2.7g	18 休園日
19	20 ちゃんぽん麺 ブロッコリーサラダ えびカツ おにぎり 804kcal 6.7g	21 ごはん 豚肉のしょうが炒め 長芋短冊 若竹煮 みそ汁 719kcal 4.4g	22 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 高野豆腐の玉子とじ すまし汁 698kcal 3.2g	23 にゅうろーはん 牛肉飯 もやしと桜えびの 炒めもの 中華スープ デザート(杏仁豆腐) 744kcal 4.3g	24 ロールパン チキンポトフ マカロニサラダ 肉団子のケチャップ煮 牛乳 647kcal 4.0g	25 休園日
26	27 なす 茄子のボロネーゼライス おくらと海草の和えもの 三色ピーマンの コンソメ炒め コーンスープ 734kcal 4.9g	28 ごはん 青椒肉絲 温泉たまご 春巻 中華スープ 737kcal 4.5g	29 こまつな 小松菜とチキンの クリームスパゲティ ビーンズサラダ キッシュ風 コンソメスープ 708kcal 2.4g	30 ごはん かれいの揚げ煮 キャベツの 和風マヨサラダ 鶏肉と茄子の甘辛炒め みそ汁 712kcal 5.9g	31 ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き 牛肉しぐれ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ) 812kcal 2.9g	

※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