

# 献立表

5月4日 月	白身魚パン粉焼き 落そぼろ煮 ほうれん草辛し和え 熱量278kcal 蛋白質18.0g 塩分相当量1.6g
5月5日 火	照り焼きハンバーグ 春雨サラダ ひじき煮付 熱量301kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量2.1g
5月6日 水	味噌カツ 糸切昆布煮 コールスロー 熱量340kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量2.4g
5月7日 木	麻婆茄子 金平蓮根 大根フレーク煮 熱量268kcal 蛋白質9.3g 塩分相当量1.6g
5月8日 金	牛肉メンチ黒酢あんかけ 切干大根煮付 マカロニサラダ 熱量327kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量1.8g
5月9日 土	若鶏韓国風煮 山菜煮付 汐昆布和え 熱量337kcal 蛋白質16.9g 塩分相当量2.2g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

5月11日 月	ハンバーグ デミソース 竹の子煮付 オクラサラダ 熱量279kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量2.0g
5月12日 火	タラふんわり唐揚げ マカロニサラダ 菜の花わさび和え 熱量295kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量2.2g
5月13日 水	回鍋肉 ミートコロッケ ほうれん草白和え 熱量283kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量2.4g
5月14日 木	チキンカツ 粒マスタードソース ひじき煮付 明太子スパゲッティ 熱量315kcal 蛋白質14.3g 塩分相当量2.1g
5月15日 金	鯖 汐焼き 蓮根味噌煮 ポテトサラダ 熱量288kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量2.4g
5月16日 土	豚玉葱串カツ メンマ煮付 小松菜和え物 熱量286kcal 蛋白質8.3g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

5月18日 月	白身魚 菜の花あんかけ 牛蒡入り煮 和風スパゲティ 熱量313kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.0g
5月19日 火	鶏肉トマトソース お煮メ三品 山菜信田煮 熱量327kcal 蛋白質19.3g 塩分相当量2.2g
5月20日 水	イカ天婦羅 大根五目煮 カリフラワーサラダ 熱量294kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量2.2g
5月21日 木	ハムカツ 麻婆春雨 青梗菜お浸し 熱量307kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.1g
5月22日 金	ハンバーグ 和風ソース 冬瓜煮付 野菜コロッケ 熱量325kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.7g
5月23日 土	鯖 生姜煮 磯辺フライ 糸切昆布煮付 熱量280kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量2.1g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

5月25日 月	鶏天婦羅 いんげん信田煮 マカロニサラダ 熱量324kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量1.1g
5月26日 火	鯖 バジル焼き 切干大根煮付 オクラサラダ 熱量319kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量1.8g
5月27日 水	ピーマン肉詰めフライ メンマ煮付け いんげんピーナッツ和え 熱量302kcal 蛋白質9.3g 塩分相当量1.8g
5月28日 木	豚肉生姜焼き ひじき煮付 キャベツサラダ 熱量312kcal 蛋白質17.2g 塩分相当量1.9g
5月29日 金	鱈ムニエル タルタルソース 落炒め煮 水菜柚子ポン酢和え 熱量329kcal 蛋白質15.1g 塩分相当量1.7g
5月30日 土	海老とかき揚げ天井風 竹の子煮付 わらび炒め煮 熱量294kcal 蛋白質9.4g 塩分相当量1.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g