

献立表

5月1日 月	鯖照り焼き 中華もやし 梅じそスパゲティ 熱量301kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量2.2g
5月2日 火	豚肉生姜焼き お煮メ三品 カレーコロッケ 熱量307kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量1.6g
5月3日 水	メンチカツ 糸切昆布煮 ポテトサラダ 熱量331kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量2.4g
5月4日 木	豆腐ハンバーグ 三角春巻き 落おかか煮 熱量292kcal 蛋白質8.2g 塩分相当量2.1g
5月5日 金	チキンカツ 山菜煮付 カリフラワーカレー風味 熱量261kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量1.9g
5月6日 土	回鍋肉 大根五目煮 ほうれん草辛子和え 熱量286kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量2.4g

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

献立表

5月8日 月	デミバーグ 切干大根煮付 オクラ胡麻和え 熱量303kcal 蛋白質13.7g 塩分相当量2.3g
5月9日 火	海老カツ&チキングリル ひじき煮付 菜の花わさび和え 熱量308kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量1.7g
5月10日 水	麻婆茄子 中華くらげ いんげんフレーク煮 熱量319kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.3g
5月11日 木	豚カツ〜カレーソース〜 なます 明太子スパゲティ 熱量322kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量1.5g
5月12日 金	鯖塩焼き 蓮根味噌煮 ブロッコリーサラダ 熱量328kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量1.9g
5月13日 土	鶏そぼろ丼 山菜煮付 カリフラワーマリネ 熱量269kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量2.0g

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

献立表

5月15日 月	チキンステーキ 青梗菜ピリ辛和え ゴーヤチャンプルー 熱量262kcal 蛋白質9.2g 塩分相当量2.1g
5月16日 火	若鶏～トマトソース～ 麻婆春雨 山菜信田煮 熱量282kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.5g
5月17日 水	いか&竹輪天婦羅 メンチカツ スパゲティデミソース 熱量317kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量2.1g
5月18日 木	ハムカツ&かにコロッケ 切干サラダ 茄子生姜醤油 熱量323kcal 蛋白質9.0g 塩分相当量1.7g
5月19日 金	ハンバーグ 大根煮付 カリフラワーおかか和え 熱量250kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量2.3g
5月20日 土	鯖南部焼き えび焼売 マカロニサラダ 熱量366kcal 蛋白質15.8g 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

献立表

5月22日 月	牛肉コロッケ 落炒め煮 ポテトサラダ 熱量331kcal 蛋白質7.2g 塩分相当量1.8g
5月23日 火	鯖田楽 蓮根肉詰めフライ いんげんピーナッツ和え 熱量338kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.4g
5月24日 水	チキンカツ オムレツ メンマ煮付 熱量277kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量1.5g
5月25日 木	フライ盛り合わせ 蓮根おかか煮 明太子スパゲティ 熱量265kcal 蛋白質7.7g 塩分相当量2.3g
5月26日 金	鶏唐～麻婆ソース～ 白菜梅和え 春雨チャプチェ 熱量324kcal 蛋白質17.1g 塩分相当量1.9g
5月27日 土	ドライカレー 山菜炒め煮 キャベツ酢の物 熱量267kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量1.5g

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

献立表

5月 29日 月	ハンバーグ～和風ソース～ <hr/> 糸切昆布煮 <hr/> チキンナゲット <hr/> 熱量321kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量2.4g
5月 30日 火	味噌カツ <hr/> 竹輪生姜醤油 <hr/> 和風スパゲティ <hr/> 熱量311kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.8g
5月 31日 水	鯖 竜田揚げ <hr/> 牛蒡炒め煮 <hr/> 玉子サラダフライ <hr/> 熱量330kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量1.2g
6月 1日 木	塩焼きそば～中華あんかけ～ <hr/> お煮メ三品 <hr/> 切干大根サラダ <hr/> 熱量268kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量2.3g
6月 2日 金	チキンカツ～手作りタルタル～ <hr/> 蓮根炒め煮 <hr/> 青梗菜お浸し <hr/> 熱量269kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量1.4g
6月 3日 土	鶏肉唐揚げ <hr/> ひじき煮付 <hr/> キャベツ焼き <hr/> 熱量324kcal 蛋白質16.5g 塩分相当量1.6g

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