

5月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯ぐーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
1日	火	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 大根と彩り豆の炒め物 青梗菜のナムル風 さつま芋サラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、さつま芋、油、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、青梗菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		389
2日	水	ごはん ますの照焼き 小松菜の油揚げの煮浸し風 白菜の和え物 コーンサラダ	ます、油揚げ	精白米、砂糖、イタリアンドレッシング	小松菜、玉ねぎ、白菜、きゅうり、コーン、人参、カリフラワー		404
7日	月	ごはん ポークチャップ 大根とツナの煮物 ほうれん草のお浸し ポテトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、もやし、きゅうり、フロコリー		399
8日	火	ごはん 赤魚の味噌焼き ごぼうと油揚げの煮物 白菜のお浸し かぼちゃサラダ	赤魚、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、人参、白菜、きゅうり、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		389
9日	水	ごはん 鶏肉の照焼き 大根と大豆の煮物 ほうれん草のお浸し コールスローサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	大根、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン		404
10日	木	ごはん ますのマヨ焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 大根のきんぴら風 コーンサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング	青梗菜、もやし、大根、人参、コーン、カリフラワー、きゅうり		389
11日	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしと油揚げのカレー炒め 里芋の煮物 ひじきサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、里芋、油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、もやし、ピーマン、ひじき、カリフラワー、コーン		381
14日	月	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し ごぼうのきんぴら カリフラワーサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、カレールー、サウザンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		385
15日	火	ごはん 厚揚げ麻婆 小松菜とツナの中華炒め かぼちゃの煮物 大根サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	長ネギ、小松菜、玉ねぎ、かぼちゃ、大根、人参、コーン		390
16日	水	ごはん さわらの照焼き 鶏じゃが キャベツのお浸し ポパイサラダ	さわら、鶏肉	精白米、じゃが芋、砂糖、和風ドレッシング	人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、カリフラワー、コーン		384
17日	木	ごはん チキンハヤシ風 大根のツナ炒り煮 小松菜のお浸し コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、小松菜、もやし、コーン、カリフラワー、パプリカ		389
18日	金	ごはん 赤魚の漬焼き 青梗菜のそぼろ炒め 大根の煮物 ひじきサラダ	赤魚、豚ひき肉	精白米、油、和風ドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、大根、人参、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		390

5月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯ぐーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
21日	月	ごはん 鶏肉の漬焼き ごぼうの豆腐そぼろあんかけ わかめの和え物 キャロットサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、片栗粉、イタリアンドレッシング	ごぼう、わかめ、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		397
22日	火	ごはん さわらのバジル焼き 鶏肉のおろし煮 白菜のお浸し コーンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	大根、白菜、人参、コーン、カリフラワー、きゅうり		388
23日	水	ごはん 豚肉の味噌炒め 大根と大豆の煮物 ほうれん草のお浸し わかめサラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	キャベツ、ピーマン、大根、人参、ほうれん草、もやし、わかめ、パプリカ、コーン		390
24日	木	ごはん 赤魚の照焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 大根のきんぴら風 さつま芋サラダ	赤魚、鶏肉	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	青梗菜、玉ねぎ、大根、人参、カリフラワー、パプリカ		390
25日	金	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 キャベツと豆腐の炒め物 わかめの和え物 ポパイサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、コーンシチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、わかめ、もやし、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		399
28日	月	ごはん さわらかレー風味焼き 白菜のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し さつま芋サラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、カレールー、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、人参、パプリカ、ズッキーニ		398
29日	火	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き ごぼうとツナの煮物 小松菜の和え物 ひじきサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、ごぼう、人参、小松菜、もやし、ひじき、コーン、カリフラワー		397
30日	水	ごはん 赤魚の煮付 キャベツと鶏肉の炒め物 青梗菜のナムル風 かぼちゃサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	キャベツ、ピーマン、青梗菜、もやし、かぼちゃ、きゅうり、人参		397
31日	木	ごはん 豚肉のトマトカレー煮 大根とツナの炒り煮 小松菜のお浸し カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、大根、ピーマン、小松菜、もやし、カリフラワー		397

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。