

2021年5月

サンプルメニュー

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 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
6日	木	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとツナの炒め物 ほうれん草のお浸し コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、 油 カレールー、 フレンチドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、 ほうれん草、もやし、 コーン、パプリカ、 ズッキーニ		348
7日	金	ごはん ますの照焼き さつまいもと鶏肉の煮物 白菜のお浸し わかめサラダ	ます、鶏肉	精白米、 里芋、 砂糖、 和風ドレッシング	人参、白菜、 きゅうり、わかめ、 カリフラワー、コーン		350
10日	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き 青梗菜と大豆の炒め物 じゃが芋の煮物 カリフラワーサラダ	鶏肉、大豆、味噌	精白米、 じゃが芋、 油、 砂糖、 フレンチドレッシング	青梗菜、もやし、 人参、カリフラワー、 コーン、パプリカ		351
11日	火	ごはん 赤魚の照焼き ごぼうのそぼろ煮 小松菜のお浸し かぼちゃサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、 砂糖、 マヨネーズ	ごぼう、人参、 小松菜、もやし、 かぼちゃ、パプリカ、 ズッキーニ		361
12日	水	ごはん ポークハヤシ風 白菜の油揚げの炒め物 わかめの和え物 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、 油 ハヤシルー、 和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、 パプリカ、わかめ、 もやし、ほうれん草、 コーン、カリフラワー		355
13日	木	ごはん 厚揚げの中華煮 ひじきと鶏肉の煮物 青梗菜のナムル風 ごぼうサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、 片栗粉、 油、 砂糖、 サウザンドレッシング	白菜、玉ねぎ、 ひじき、人参、 青梗菜、もやし、 ごぼう、きゅうり、コーン		355
14日	金	ごはん さわらの香味焼き かぼちゃの豆腐そぼろあんかけ 大根のお浸し コールスローサラダ	さわら、豆腐	精白米、 片栗粉、 油、 砂糖、 フレンチドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、 大根、きゅうり、 キャベツ、パプリカ、 コーン		351
17日	月	ごはん ますのカレー風味焼き さつまいもと鶏肉の煮物 青梗菜の中華和え ひじきサラダ	ます、鶏肉	精白米、 さつまいも、 油、 カレールー、 フレンチドレッシング	青梗菜、もやし、 ひじき、パプリカ、 ズッキーニ		351
18日	火	ごはん 豚肉のクリーム煮 ほうれん草と豆腐の炒め物 大根の煮物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、 油、 砂糖、 シチューの素、 イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、 もやし、大根、 人参、コーン、 きゅうり、カリフラワー		354
19日	水	ごはん 鶏肉の漬焼き ひじきとツナの煮物 小松菜のお浸し キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、 砂糖、 フレンチドレッシング	ひじき、大根、 小松菜、もやし、 人参、カリフラワー、 コーン		359
20日	木	ごはん たらの味噌焼き キャベツと油揚げの炒め物 わかめの和え物 ポテトサラダ	たら、油揚げ、味噌	精白米、 じゃが芋、 油、 砂糖、 マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、 わかめ、もやし、 パプリカ、ズッキーニ		357
21日	金	ごはん 豚肉の照り煮 青梗菜とツナの炒め物 かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、 油、 砂糖、 イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、 もやし、かぼちゃ、 カリフラワー、きゅうり、 コーン		359
24日	月	ごはん チキンチャップ キャベツと油揚げの炒め物 里芋の煮物 ごぼうサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、 里芋、 油、 砂糖、 ケチャップ、 マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、人参、 ごぼう、パプリカ、 きゅうり		358
25日	火	ごはん 厚揚げの和風あんかけ じゃが芋と豚肉の炒め物 小松菜の和え物 大根サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、 じゃが芋、 片栗粉、 油、 和風ドレッシング	白菜、人参、 パプリカ、小松菜、 もやし、大根、 きゅうり、コーン		362
26日	水	ごはん さわらの照焼き かぼちゃと大豆の煮物 ほうれん草のナムル風 わかめサラダ	さわら、大豆	精白米、 片栗粉、 油、 砂糖、 フレンチドレッシング	かぼちゃ、ほうれん草、 もやし、わかめ、 パプリカ、ズッキーニ		356
27日	木	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 ひじきの煮物 コーンサラダ	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、青梗菜、 もやし、ひじき、 人参、コーン、 きゅうり、カリフラワー		348
28日	金	ごはん 赤魚の漬焼き さつまいもと鶏肉の煮物 大根の和え物 キャロットサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、 さつまいも、 片栗粉、 砂糖、 フレンチドレッシング	大根、きゅうり、 人参、カリフラワー、 コーン		356
31日	月	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 白菜とツナの炒め物 わかめのナムル風 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、 油、 シチューの素、 フレンチドレッシング	玉ねぎ、コーン、 白菜、人参、わかめ、 もやし、大根、 きゅうり、パプリカ		356

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大アレルゲンについて。。。。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

※ 加工肉の仲間（トウモロコシ）の成分が一部含まれる場合がございますので、アレルギーの方はご注意ください。