

# 《いけだんち》

## 2022年5月 月間予定献立

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
05/01 (日)		ごはん 味噌汁 さば甘酢あん なすの含め煮 菜の花としめじのお浸し	ごはん すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 小芋煮 大根の彩り和え	エネ 961 kcal タン 28.7 g 脂 27.9 g 炭 143.1 g 塩 4.3 g
05/02 (月)		ごはん 味噌汁 鶏肉のトマト煮 キャベツのガーリックソテー ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚柚子塩焼 (きぬさや) ちくわの中華煮 彩り豆	エネ 931 kcal タン 34.6 g 脂 23.7 g 炭 138.4 g 塩 5.9 g
05/03 (火)		ごはん 五目汁 メヌケ煮付 (いんげん) はんぺんの煮浸し おくらのごま和え	ごはん スープ 焼餃子 あさりと大根菜の佃煮風 もずく和え	エネ 987 kcal タン 34.9 g 脂 19.8 g 炭 161.1 g 塩 6.1 g
05/04 (水)		ごはん 味噌汁 厚揚げのガパオ風炒め 冬瓜の海老あんかけ ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん 味噌汁 さけの塩焼き かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ	エネ 921 kcal タン 36.8 g 脂 16.0 g 炭 150.9 g 塩 4.9 g
05/05 (木)		ピースごはん 味噌汁 かれい照焼き 白菜の炒り煮 ほうれん草の白和え	ごはん 味噌汁 白菜と鶏団子の中華風 牛肉入りきんぴら みかんなます	エネ 950 kcal タン 33.4 g 脂 18.8 g 炭 159.3 g 塩 8.6 g
05/06 (金)		ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の塩麴炒め 車麩の含め煮 わかめとツナのぼん酢和え	ごはん 味噌汁 さば香草焼き 冬瓜の海老あんかけ 小松菜の辛子和え	エネ 985 kcal タン 38.7 g 脂 30.0 g 炭 135.1 g 塩 5.6 g
05/07 (土)		ゆかりごはん 味噌汁 かき揚げ・えびの天ぷら 切り昆布の煮物 青菜と鶏肉の和え物	ごはん 味噌汁 赤魚酒粕漬焼き (きぬさや) さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ	エネ 931 kcal タン 33.4 g 脂 21.9 g 炭 144.6 g 塩 5.5 g
05/08 (日)		ごはん 味噌汁 ぶりの煮付け さつま揚げとなすの味噌炒め 白菜とわかめの生姜和え	ごはん スープ ハンバーグ ジャーマンポテト 青じそツナサラダ	エネ 1042 kcal タン 37.4 g 脂 31.4 g 炭 144.2 g 塩 5.6 g
05/09 (月)		ごはん 味噌汁 牛肉と野菜のオイスター炒め 山芋の土佐煮 菜の花と卵の辛子マヨ和え	ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き マロニー中華風 大根の塩昆布和え	エネ 899 kcal タン 31.2 g 脂 19.1 g 炭 147.1 g 塩 4.9 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
05/10 (火)		チキンカレー スープ 花野菜サラダ 福神漬け パイン缶	ごはん すまし汁 たら味噌焼 (もやし&しいたけソテー) いか団子と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え	エネ 975 kcal タン 36.7 g 脂 21.5 g 炭 154.9 g 塩 6.1 g
05/11 (水)		ごはん 味噌汁 さばの照焼 冬瓜としらたきの煮物 ほうれん草のごま和え	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 大根ツナサラダ	エネ 1015 kcal タン 32.2 g 脂 28.9 g 炭 151.0 g 塩 5.7 g
05/12 (木)		ごはん スープ チンジャオロース じゃが芋の鳴門煮 人参のナムル	ごはん 味噌汁 めばる旨煮 (花麩) 茄子と葱の中華炒め きゅうりとツナの酢の物	エネ 956 kcal タン 30.3 g 脂 25.0 g 炭 146.7 g 塩 5.9 g
05/13 (金)		ごはん すまし汁 赤魚西京漬焼き 大根きんぴら 彩り野菜の白和え	ごはん スープ コロッケ キャベツの和風煮 カリフラワーのサラダ	エネ 948 kcal タン 27.8 g 脂 22.1 g 炭 155.9 g 塩 5.4 g
05/14 (土)		ごはん 味噌汁 鶏肉とアスパラの塩炒め 小松菜の煮浸し 3色豆の黒胡麻和え	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け (ほうれん草) 卵の花 切干大根漬け	エネ 946 kcal タン 41.2 g 脂 18.5 g 炭 148.6 g 塩 5.8 g
05/15 (日)		ごはん 味噌汁 回鍋肉 たけのこの煮物 ブロッコリーのナムル	ごはん 味噌汁 さばトマト煮 チンゲン菜の塩炒め かぼちゃサラダ	エネ 997 kcal タン 28.6 g 脂 31.3 g 炭 144.6 g 塩 5.5 g
05/16 (月)		ごはん 味噌汁 あじ塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツとコーンのサラダ	ごはん スープ 麻婆豆腐 かぶの煮物 人参の中華サラダ	エネ 995 kcal タン 32.7 g 脂 27.7 g 炭 148.4 g 塩 5.1 g
05/17 (火)		ごはん 味噌汁 いかカツ (ブロッコリー) 白菜としめじの煮浸し きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 味噌汁 鶏の照焼 じゃが芋とアスパラのソテー コールスローサラダ	エネ 1127 kcal タン 34.8 g 脂 34.5 g 炭 163.0 g 塩 6.6 g
05/18 (水)		ごはん 味噌汁 肉だんご黒酢あん 南瓜とベーコンの煮物 キャベツの海苔和え	ごはん 味噌汁 助宗だら塩麩焼 白菜と焼豆腐の煮浸し なすの含め煮	エネ 993 kcal タン 35.5 g 脂 22.8 g 炭 156.9 g 塩 5.8 g
05/19 (木)		牛丼 味噌汁 大根と車麩の煮物 味付茎わかめ 紅生姜	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 里芋のそぼろ炒め ブロッコリーのお浸し	エネ 1068 kcal タン 36.0 g 脂 32.1 g 炭 151.4 g 塩 6.4 g
05/20 (金)		菜めし 味噌汁 さわら野菜入り煮付 高野豆腐の卵とじ わかめとキャベツの生姜和え	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の中華煮 厚揚げの甘辛炒め 大根の赤しそ漬	エネ 929 kcal タン 31.8 g 脂 24.6 g 炭 138.0 g 塩 6.3 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
05/21 (土)		ごはん スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのバター風味 大豆とツナのサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付 (花麩) チンゲン菜の卵炒め 彩りひじき	エネ 1007 kcal タン 43.7 g 脂 27.9 g 炭 139.3 g 塩 8.0 g
05/22 (日)		ごはん 味噌汁 肉野菜炒め えびと冬瓜のとろみ煮 春菊のお浸し	ごはん うしお汁 天ぷら盛合せ 大根のそぼろ炒め なます	エネ 940 kcal タン 25.4 g 脂 20.3 g 炭 156.7 g 塩 6.4 g
05/23 (月)		ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き 青菜とツナの煮浸し 南瓜サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のチリソース たけのこの煮物 おくらのとろろ昆布和え	エネ 1034 kcal タン 37.0 g 脂 32.0 g 炭 143.1 g 塩 4.3 g
05/24 (火)		ごはん 味噌汁 白糸だら煮付 チャブチエ 白菜の甘酢生姜和え	ごはん スープ 揚げ茄子の肉味噌炒め 大根と油揚げの含め煮 ほうれん草のごま和え	エネ 900 kcal タン 29.6 g 脂 15.1 g 炭 157.3 g 塩 5.8 g
05/25 (水)		ポークカレー スープ カリフラワーとハムのサラダ らっきょう漬 白桃缶	ごはん 味噌汁 ぶりの照焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーとツナのぼん酢和え	エネ 1204 kcal タン 38.8 g 脂 42.8 g 炭 157.9 g 塩 9.2 g
05/26 (木)		ごはん すまし汁 鶏肉の味噌煮込み きんぴらごぼう なめ茸おろし	ごはん 味噌汁 さばのみりん漬焼き 車麩の煮物 春菊の菜種和え	エネ 1049 kcal タン 42.6 g 脂 28.1 g 炭 148.2 g 塩 6.4 g
05/27 (金)		ごはん 味噌汁 赤魚トマトソース 切干大根煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 メンチカツ (アスパラ) 人参しりしり ほうれん草のお浸し	エネ 1056 kcal タン 35.3 g 脂 29.4 g 炭 151.3 g 塩 5.3 g
05/28 (土)		親子丼 味噌汁 カリフラワーの土佐煮 大根ツナサラダ みかん缶	ごはん 味噌汁 たら照焼 厚揚げと茄子の油炒め 白菜の中華和え	エネ 992 kcal タン 43.6 g 脂 24.0 g 炭 145.2 g 塩 6.5 g
05/29 (日)		ごはん 味噌汁 さばの塩焼 ちくわと野菜の甘辛炒め 彩り豆	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 冬瓜の海老あんかけ マカロニサラダ	エネ 1031 kcal タン 35.3 g 脂 29.4 g 炭 149.6 g 塩 6.5 g
05/30 (月)		ごはん 味噌汁 焼き鳥 白菜の煮浸し きんぴらごぼう	五目釜めし 味噌汁 ぶりのおろし煮 チンゲン菜となるとの炒め もずく酢	エネ 952 kcal タン 37.1 g 脂 26.9 g 炭 134.8 g 塩 5.3 g
05/31 (火)		ごはん 味噌汁 かれい照焼き (桜漬) 高野豆腐の卵とじ キャベツとカニカマのサラダ	ごはん スープ 麻婆茄子 ブロッコリーの塩炒め カリフラワーの土佐煮	エネ 824 kcal タン 28.6 g 脂 14.6 g 炭 139.4 g 塩 5.6 g