

5月

ふぞくしょうちゅうがっこう
ぜんきかてい



たけのこごはん
カツオのさらさあげ
かしわもち
たまねぎのみそしる
1日
エネルギー699kcal 塩分1.9g

いそにしき
おやこどんぶり
ゼリー
キャベツの岐福(ぎふ)みそしる
2日
エネルギー647kcal 塩分2.7g

けんぽうきねんび
3日

ふりかえきゅうじつ
6日

ほうれんそうのだいずあえ
こや豆腐のそぼろに
ふりかけ
もうそうじる
7日
エネルギー609kcal 塩分2.5g

ギョーザ
はっぼうさい
わかめスープ
8日
エネルギー606kcal 塩分2.0g

たけのこのとさに
アジのだいずころもあげ
ゼリー
あおさのしんじよじる
9日
エネルギー601kcal 塩分1.6g

ナタデココボンチ
ひよこまめのサラダ
おちゃパン
アサリのチャウダー
10日
エネルギー649kcal 塩分2.7g

かくふのにつけ
アユのごまみそだれ
せりゆうじる
13日
エネルギー617kcal 塩分1.6g

にくじゃが
あつやきたまご
アサリのみそしる
14日
エネルギー588kcal 塩分1.8g

キャベツのかおりあえ
おちやまめ
ソフトめん
にくみそ
15日
エネルギー651kcal 塩分1.9g

つきだいこんのいために
ぐじょうみそけいちゃん
かきたまじる
16日
エネルギー594kcal 塩分1.9g

アスパラのミモザソテー
あつあげのケチャップいため
くろパン
キャロットポターージュ
17日
エネルギー609kcal 塩分2.4g

こんにやくのきんぴら
イカとしんじゃがのあめがらめ
ひじきの
つくだに
さわにわん
20日
エネルギー600kcal 塩分2.2g

ツナとひじきのにももの
ぶたにくのしょうがやき
岐福(ぎふ)そうでんみそしる
21日
エネルギー601kcal 塩分1.10g

こまつなのごまあえ
キビナゴのからあげ
そらまめ
いっしょううどん
カレーうどん
22日
エネルギー699kcal 塩分1.9g

グリーンポテト
シーフードライス
とうにゆう
デザート
アスパラガスのスープ
23日
エネルギー607kcal 塩分1.6g

キャベツのサラダ
スロッピージョー
ヨーグルト
きりこみりこッパン
ポテトスープ
24日
エネルギー642kcal 塩分2.7g

フルーツもりあわせ
チャンプルー
たまごいりもずくじる
27日
エネルギー596kcal 塩分1.7g

ほうれんそうのおかかあえ
ささかまぼこのいそべあげ
ずんだもち
おくずかけ
28日
エネルギー662kcal 塩分1.7g

さやいんげんのけずりぶしあえ
だいこんとぶたにくのもの
なっとう
ごぼうのぎふみそしる
29日
エネルギー595kcal 塩分2.0g

コーンもやし
まめのマリネ
ハヤシライス
30日
エネルギー632kcal 塩分1.7g

キャベツのカレーソテー
しろみざかなフライ
オレンジ
ミネストローネ
31日
エネルギー674kcal 塩分2.9g

