

5月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	とんかつおろしポン酢 胡瓜のレモン漬け 鶏と茄子の味噌煮 高野豆腐の含め煮 なます 340kcal	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え チキンとピーマンのマリネ 茄子のトマト煮 おくらおろし 268kcal	憲法記念日	みどりの日 	こどもの日 
7日	8日	9日	10日	11日	12日
牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま和え 炒り豆腐 柚子香和え 303kcal	鶏肉のガーリック炒め ひじきの華風和え ふきの煮物 大根サラダ インゲンの胡麻和え 260kcal	かれのいの煮付け バンバンジーサラダ ウインナー炒め 白菜の海苔和え 金平牛蒡カレー風味 261kcal	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえも 野菜のしゃきっと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 和え物 なすの炒めも 小松菜のごま和え 267kcal	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふるふき大根 ハムのサラダ 305kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日
豚肉の野菜炒め 酢の物 ぜんまい炒り煮 チキンサラダ おかか煮 275kcal	ぶりの香味味噌だれ焼き おくらのわさび和え ほうれん草のソテー 白菜の煮びたし 酢和え 262kcal	鶏肉とねぎのくわ焼き ピーナツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え 265kcal	おろしハンバーグ にんじんサラダ 炒り豆腐 青梗菜のソテー 牛しぐれ 282kcal	たらの甘酢あんかけ ほうれん草のソテー 柚子胡椒和え 中華風味噌炒め いんげん生姜和え 261kcal	甘辛唐揚げ にんじんサラダ ポトフ 小松菜の煮浸し やみつききゅうり 273kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日
鮭の香り蒸し おくらおろし 茄子のオランダ煮 ドレッシング和え スープ煮 261kcal	ダッカルビ いんげんの黒胡麻和え 切干大根炒め煮 カリフラワーのサラダ 金平牛蒡カレー風味 327kcal	さわら田楽焼き カラフルピーマンソテー もやしのナムル チキンサラダ きのこしぐれ 267kcal	鶏肉の中華南蛮漬け 大根の梅あえ ソテー 白菜とツナの煮浸し むしなすサラダ 265kcal	ハンバーグトマトソース シーチキンサラダ 鶏と茄子の味噌煮 なます ひじき炒め煮 294kcal	鮭のパン粉焼き カラフルピーマンソテー 大根サラダ 小松菜の煮浸し もやしの胡麻和え 262kcal
28日	29日	30日	31日		
鮭の南蛮漬け ガーリック炒め おくらの鰹和え 小松菜の煮浸し 茄子のしそ和え 292kcal	油淋鶏 コールスロー ぜんまい炒り煮 ほうれん草のり和え きのこソテー 270kcal	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅おかか風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え 271kcal	赤魚の照り焼き 人参のたらこ炒め 大根の煮付け 酢の物 オクラのサラダ 261kcal		

仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

* カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください。



(株)ハローランチサービス

☎ (554)1612 FAX (553)7959