

# 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
					酢豚 ひじき煮 なす柚子胡椒和え ふきの煮物 ごぼうサラダ 268kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	八宝菜 春雨サラダ 竹の子ピリ辛煮 炊き合わせ ほうれん草の和え物 266kcal	鶏肉のトマト煮 カレースパゲティ 茄子の含め煮 大根和風サラダ カラフルピーマンソテー 261kcal	牛肉甘辛炒め ごま酢和え 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮 282kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ザンギ ピーマンの胡麻酢あえ 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮 258kcal	豚肉のオイスターソース炒め 竹の子とえびのソテー 茄子とウインナーのカレー炒め キャベツとピーマンの紅ショウガ和え 小松菜の煮浸し 261kcal	タンドリーチキン キャベツのおかか炒め ラタトゥイユ 白菜の磯風味サラダ 金平ごぼう 276kcal	サワラ塩麹つけ焼き おろしあえ かき揚げ ぜんまい炒り煮 ほうれん草とシメジの柚子風味和え 264kcal	鶏のねぎ塩焼き ひじきと蓮根の煮物 きのこのクリーム煮 青梗菜のソテー 梅サラダ 279kcal	豚肉のから味炒め たまご焼き チンゲン菜のわさび和え 茄子の揚げ浸し きのこソテー 264kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日
鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ きんぴらごぼうカレー風味 えびとほうれん草のソテー 白菜の和え物 266kcal	ハンバーグ ケチャップ炒め 大根の煮物 ゴボウサラダ 白菜の煮浸し 266kcal	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごまドレ和え 小松菜とベーコンのソテー 255kcal	鶏肉のからあげ 小えびのさっぱりサラダ 肉じゃが煮 小松菜の和え物 ゆず風味和え 268kcal	ほっけの漬焼き きのこベーコン炒め マーボー茄子 白菜の煮浸し 切り干し大根のごま酢和え 267kcal	ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 茄子の酢の物 266kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日
豚肉とチンゲン菜の塩炒め 大根の金平 エビのマリネ 三色和え 厚揚げ豆腐の含め煮 280kcal	牛肉のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え きのこソテー 竹の子ピリ辛煮 なます 286kcal	ぶり照り焼き ソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 249kcal	魚の香味焼き なすの青しそ炒め 炒り豆腐 野菜サラダ 胡瓜とわかめの酢の物 259kcal	豚しゃぶ 厚揚げとしめじのガーリック炒め 筍とわかめの旨煮 切干大根煮 キャベツサラダ 262kcal	牛肉しぐれ煮 酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草ソテー ふきの炒め煮 260kcal
31日					
蒸し鶏のあんかけ カリフラワーのマリネ コロコロサラダ カレー炒め 小松菜煮浸し 267kcal					

\*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

\*弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

(554)1612 FAX (553)7959