

🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 **5月のこんだて(前半)** 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵

日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
1・月				マーボーどん	とうふ、ぶたひき肉、みそ	米、かたくり粉、ごま油	たまねぎ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、トウバンジャン、こしょう	607
				とりにくとだいこんのスープ	とり肉		だいこん、にんじん、白ねぎ、ちんげんさい	とりがら、酒、塩、しょうゆ	702
2・火				たけのこひじきごはん	油あげ、ひじき	米	たけのこ	かつおこんぶだし、みりん、塩、しょうゆ、酒	625
				やきじゃがのそぼろあん	ぶたひき肉	じゃがいも、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	砂糖、酒、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	723
				キャベツのみそしる	とうふ、みそ		キャベツ、だいこん、にんじん、えのきだけ	かつおこんぶだし	
8・月				さけごはん	さけ	米、ごま	にんじん	酒、みりん、塩、しょうゆ、こんぶだし	542
				ちんげんさいのにびたし	あつあげ		ちんげんさい、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	625
				とんじる	ぶた肉、みそ	さつまいも	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし	
9・火				キーマカレー	ぶたひき肉、大豆	米、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、トマト缶、りんごペースト	赤ワイン、とりがら、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉、カレールウ	697
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	814
10・水				ぶたキャベツのみそごまやき	ぶた肉、みそ	ねりごま、ごま油	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	561
				だいこんのおすまし	とうふ、油あげ		だいこん、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒	647
11・木			 ソフール (ストロベリー)	あじのパンこやき(ソース)	あじ	パン粉、オリーブ油		酒、塩、ウスターソース、とんかつソース	652
				むしキャベツ			キャベツ	塩	716
				ポトフ	とり肉	じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリ	とりがら、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう	
12・金				はっぼうさい	ぶたもも肉、ぶたばら肉	かたくり粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、干しいたけ、しょうが	とりがら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	596
				ちゅうかふうコーンスープ	とり肉、とうふ	ごま油、かたくり粉	コーン缶、冷凍コーンペースト、こまつな、白ねぎ	とりがら、酒、塩、しょうゆ	688
15・月				ぎゅうめし	ぎゅう肉	米、こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	571
				いりとうふ	とりひき肉、とうふ	ごま油、かたくり粉	にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、酒	659
				ちんげんさいのみそしる	油あげ、みそ	じゃがいも	ちんげんさい、だいこん	かつおこんぶだし	
16・火				さわらのゆうあんやき	さわら		ゆず果汁、ゆず果皮	酒、砂糖、しょうゆ	564
				ひじきのふりかけ	ひじき	ごま		かつおだし、みりん、しょうゆ、ゆかり	628
				けんちんじる	とうふ、油あげ	さといも、ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	
17・水				とりのからあげふう	とり肉	かたくり粉	しょうが	しょうゆ、酒	527
				そえやさい		油	キャベツ にんじん	塩、こしょう	607
				しろなのおすまし	とうふ、油あげ、糸かまぼこ	さといも、ごま油	おおさかしろな、にんじん、えのきだけ	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。



5月のこんだて(後半)



日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
18・木				にらとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、油あげ	ごま油	にら、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、たけのこ、にんにく	とりがら、酒、かき油、塩、しょうゆ	540
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン、ごま油	キャベツ、にんじん、しょうが	とりがら、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	622
19・金				えんどうまめごはん		米	えんどうまめ	塩こうじ、こんぶだし	597
				とりじゃが	とり肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	酒、酢、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	690
				わかたけじる	とうふ、わかめ		たけのこ、だいこん、みつば	塩、酒、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	
22・月				さばのごまやき	さば	ごま、ねりごま		酒、みりん、砂糖、しょうゆ	600
				とさあえ	油あげ、かつおぶし		キャベツ、にんじん	かつおだし、みりん、しょうゆ	668
				よしのじる	とうふ	さつまいも、くず粉	だいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	
23・火				パンネボロネーゼ	ぶたひき肉、ぎゅうひき肉	パンネ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、しめじ、トマト缶	塩、こしょう、赤ワイン、ナツメグ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、デミグラスソース、砂糖	648
				キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	とりがらだし、塩、しょうゆ、こしょう	743
24・水				とりにくにあまからに	とり肉		だいこん、にんじん、しょうが	酒、黒砂糖、酢、しょうゆ	506
				さつきじる	とうふ、わかめ、みそ		たけのこ、ごぼう、にんじん、さやえんどう	かつおだし	581
25・木				ぶたきむちごはん	ぶたもも肉、ぶたばら肉	米、ごま油	はくさいキムチ、ねぎ	酒、しょうゆ	528
				こまつなとキャベツのナムル		ごま油、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、にんにく	しょうゆ、みりん	634
				ソゴギムグ(ぎゅうにくとだいこんのスープ)	豆腐、牛肉	ごま油	しょうが、だいこん、白ねぎ	とりがら、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	
26・金				いりどり	とり肉、こうやとうふ	油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	555
				キャベツのおすまし	ちくわ		キャベツ、にんじん、えのきたけ	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	639
29・月				きりぼしだいこんごはん	油あげ	米、もち米	きりぼしだいこん、にんじん	酒、塩、しょうゆ、こんぶだし	539
				ごもくにまめ	とり肉、大豆、ちくわ		にんじん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	621
				レタスとじゃがいものおすまし	とうふ	じゃがいも	レタス、えのきたけ	しょうゆ、塩、かつおこんぶだし	
30・火				わふうおろしハンバーグ	チキン&ポークハンバーグ		だいこん、いとみつば	ボン酢しょうゆ、かつおだし	579
				ぐたくさんみそじる	とうふ、油あげ、みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし	670
31・水				スタミナどん	ぎゅう肉もも	米、油	たまねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、りんごペースト	しょうゆ、塩、砂糖、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	604
				こまつなのみそじる	とうふ、みそ		こまつな、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	700

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。