



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)
17・金				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	
20・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	
21・火				ぶたじゃがみそに	ぶたにく、みそ	じゃがいも、油、	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	578
				チンゲンサイのおすまし	とうふ		チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきだけ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	693
22・水				とりにくのおまからに	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
23・木			フドウゼリー	パンネポロネーゼ	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・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、えのきだけ	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	639
27・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、えのきだけ	しょうゆ、塩、かつおこんぶだし	
28・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
				ぐだくさんみそしる	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
29・水				キーマカレー	ぶたひき肉、大豆	オリーブ油、米	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	とりがらだし、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、アレルギーフリーカレーフレーク	601
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ	721
30・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(とりにくとだいこんのスープ)	とうふ、とり肉	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	
31・金			プリン	とりにくとだいずフレークやき	だいず、とり肉	オリーブ油、エッグケアマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、トマト缶	塩、こしょう、ケチャップ、砂糖	638
				コンソメジュリアン	チキンハム	じゃがいも	キャベツ、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、パセリ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	766

※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。