

# 🇯🇵 5 月 分 献 立 表 🇯🇵

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
<b>休み</b>	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>	<b>こどもの日</b>	ご飯 丸天うどん 高野豆腐の卵とじ 果物	ご飯 鶏のガリパタ醤油炒め ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁
				<b>796キロカロリー</b>	<b>592キロカロリー</b>
9	10	11	12	13	14
ご飯 麻婆豆腐 くらげと胡瓜の和え物 ワカメスープ	ご飯 鮭のタルタル焼き 又は鶏のきのこソースかけ 厚揚げの煮物 味噌汁	ご飯 茄子のはさみ揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	炊き込みチャーハン 味噌ラーメン シュウマイ ジュース	カツカレー 野菜サラダ デザート	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮物 味噌汁
<b>609キロカロリー</b>	<b>666キロカロリー</b>	<b>629キロカロリー</b>	<b>1006キロカロリー</b>	<b>1009キロカロリー</b>	<b>641キロカロリー</b>
16	17	18	19	20	21
ご飯 鶏つくねの照焼き ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 ポークピカタ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	ご飯 塩サバ 又はカレーコロッケ 和風スパサラ 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 チャンポン 揚げ物 果物	<b>お休み</b>
<b>693キロカロリー</b>	<b>709キロカロリー</b>	<b>727キロカロリー</b>	<b>814キロカロリー</b>	<b>1234キロカロリー</b>	
23	24	25	26	27	28
ご飯 魚の甘酢あんかけ 又は鶏の甘酢あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のホイル焼き こんにゃくと竹輪の炒り煮 野菜スープ	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ 刻み昆布と丸天の煮物 味噌汁	ご飯 冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 果物	ロールパン クリームシチュー スパニッシュオムレツ 牛乳
<b>659キロカロリー</b>	<b>762キロカロリー</b>	<b>741キロカロリー</b>	<b>770キロカロリー</b>	<b>799キロカロリー</b>	<b>888キロカロリー</b>
30	31	<div style="font-size: 4em; font-weight: bold; color: #00a0e3;">5</div>			
ご飯 カレーの唐揚げ 又は春巻き 切干大根の煮物 すまし汁	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁				
<b>653キロカロリー</b>	<b>893キロカロリー</b>				

★ 栄養一口メモ ★ ~高野豆腐について~  
 高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させてあるため、豆腐と同じように沢山の栄養を含んでいます。  
 特にカルシウム・鉄・亜鉛など不足しがちなミネラルがたくさん含まれています。  
 ★たんぱく質8.2g(牛乳)1杯と1/5杯分 ★亜鉛0.9mg(あさり9個分) ★鉄1.1mg(しらす183  
 ★カルシウム109mg(ひじき7.8g分) ★リン145mg(プロセスチーズ1個分)

高野豆腐は柔らかいので、お子様や高齢者の方でも食べやすい食材です！

