

5月 喫茶たんぽぽ 献立表



月	火	水	木	金
2日 ご飯 舞茸とキャベツのコンソメスープ 肉団子トマト煮 ツナサラダ	3日 聖法記念の日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 鶏肉の照り焼き丼 沢煮椀 さつまいもレモン煮 りんご
エネルギー 710 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.3 g 塩 分 4.1 g 野菜の量 280 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.7 g 塩 分 3.1 g 野菜の量 164 g
9日 ご飯 ワカメとしめじの清し汁 牛すき焼き風煮 里芋のごま味噌和え	10日 ご飯 豚汁 アジの竜田揚げ ほうれん草と白菜の香り和え	11日 ご飯 南瓜とハムと玉葱の中華スープ 豆腐チャンプルー 海鮮中華サラダ	12日 ライス チキンたっぷりきの子のクリームシチュー コーンサラダ オレンジ	13日 ご飯 肉団子の中華スープ 海老とイカのチリソース 春雨の中華和え
エネルギー 694 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.4 g 塩 分 3.6 g 野菜の量 234 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 17.9 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 218 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 16.9 g 塩 分 3.8 g 野菜の量 247 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 20.1 g 塩 分 3.8 g 野菜の量 264 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 17.9 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 127 g
16日 ご飯 チンゲン菜とエノキの中華スープ 鶏のから揚げネギソース 卵とハムともやしの炒め物	17日 ご飯 大根と人参とセロリのコンソメスープ ハンバーグステーキデミソース シーフードサラダ	18日 季節メニュー ご飯 田舎風味噌汁 白身魚とアスパラのバター醤油炒め そら豆入りポテトサラダ	19日 豚焼肉丼 ニラとはんぺんの中華スープ じゃが芋の塩ナムル フルーツみつ豆	20日 ご飯 さつまいもとなめこの味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒め煮
エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 18.1 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 147 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 18.2 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 241 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 18.9 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 185 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.2 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 210 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 15.7 g 塩 分 4.1 g 野菜の量 186 g
23日 ご飯 ワンタンスープ 海鮮塩炒め 豆腐の旨煮	24日 ご飯 豚肉のカレームニエル 野菜のコンソメ煮 グレープフルーツ	25日 ご飯 里芋と小松菜の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ひじきの炒り煮	26日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 鮭の照り焼き 精進揚げ	27日 ご飯 南瓜入りコーンスープ 家常豆腐 もやしと竹輪の炒め物
エネルギー 712 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 19.5 g 塩 分 3.6 g 野菜の量 161 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 225 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 16.1 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 133 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 15.2 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 122 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.9 g 塩 分 2.6 g 野菜の量 181 g
30日 ご飯 白菜とお麩の味噌汁 メンチカツ 長芋白煮	31日 ご飯 けんちん汁 サバの味噌煮 切干大根の炒め煮			
エネルギー 712 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.9 g 塩 分 3.4 g 野菜の量 238 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 18.9 g 塩 分 3.9 g 野菜の量 138 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。