

5月 喫茶たんぽぽ 献立表



月	火	水	木	金
	1日 ご飯 さつま芋と若布の味噌汁 和風ハンバーグ きのこソース カニカマサラダ	2日 ご飯 玉子と椎茸の中華スープ 家常豆腐 切干大根の中華サラダ	3日 	4日
	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 733 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 25.0 g 塩 分 3.8 g 野菜の量 189 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 19.7 g 塩 分 2.1 g 野菜の量 173 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g
7日 ご飯 お麩となめこの味噌汁 とんかつ 金平ごぼう	8日 ご飯 根菜と椎茸の清し汁 鮭のごま味噌焼き 南瓜のそぼろ煮	9日 ご飯 にゅうめんの味噌汁 鶏肉と根菜の旨煮 アスパラとエノキの 梅おかか和え	10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	11日 ご飯 玉葱と人参のコンソメスープ 白身魚のステーキ マカロニサラダ
エネルギー 779 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 26.4 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 140 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 10.3 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 168 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 11.1 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 223 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.5 g 塩 分 1.3 g 野菜の量 170 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 23.6 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 143 g
14日 ご飯 春雨中華スープ 八宝菜 蓮根はさみ揚げ	15日 季節メニュー ご飯 田舎風味噌汁 鶏肉の梅しそ風味焼き そら豆入りポテトサラダ	16日 ご飯 玉子と青菜の中華スープ 麻婆豆腐 もやしと若布のポン酢和え	17日 ご飯 マカロニスープ ポークケチャップ カリフラワーとコーンの ごまドレ和え	18日 ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉のから揚げ もずく酢
エネルギー 692 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 19.3 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 206 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 39.6 g 脂 質 16.9 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 171 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 18.1 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 280 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 27.9 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 178 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 37.5 g 脂 質 17.2 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 154 g
21日 ご飯 さつま芋となめこの味噌汁 豆腐ハンバーグ 刻み昆布の煮物	22日 ご飯 キャベツとしめじの味噌汁 魚の磯辺揚げ 五目豆煮	23日 ライス たっぷりきの子のチキン クリームシチュー コーンサラダ オレンジ	24日 ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが	25日 ご飯 素麺と茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物
エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.5 g 塩 分 6.2 g 野菜の量 181 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 14.6 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 175 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 18.8 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 244 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 13.9 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 159 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.6 g 塩 分 3.6 g 野菜の量 221 g
28日 ご飯 ミックスビーンズスープ フライ盛り合わせ 春雨とカニカマの酢の物	29日 ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛肉のオイスター ソース炒め 生姜醤油和え	30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	31日 ご飯 ワンタンスープ 海鮮塩炒め ポテトとコーンのマヨ和え	
エネルギー 763 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 186.0 g 塩 分 3.7 g 野菜の量 125 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.7 g 塩 分 2.6 g 野菜の量 285 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 37.5 g 脂 質 16.1 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 127 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.2 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 265 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。