

# 5月献立表(国立病院管理栄養士監修)

(常食)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日
すきやき風煮 チキンの胡麻ドレあえ きのこの炒め物 エビのマリネ おかか和え 260kcal	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ザンギ ピーマンの胡麻酢あえ 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮 258kcal	たらの西京焼き なすの揚げ浸し 青菜ソテー 和風サラダ 白菜の酢の物 259kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日
鶏肉のトマト煮 カレースパゲティー 茄子の含め煮 大根和風サラダ カラフルピーマンソテー 269kcal	さけの南蛮漬け ピーナッツ和え 大根煮 きのこあんかけ 小松菜の炒め物 261kcal	タンドリーチキン おかか炒め ラタトゥイユ 白菜の磯風味サラダ 金平ごぼう 282kcal	八宝菜 春雨サラダ 竹の子ピリ辛煮 炊き合わせ 青菜の和え物 266kcal	ぶり照り焼き ソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 279kcal	鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ 金平牛蒡カレー風味 えびのソテー 白菜の和え物 266kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日
エビチリソース 南瓜サラダ ぜんまい煮 小松菜の生姜和え キャベツのコンソメ煮 290kcal	ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 茄子の酢の物 266kcal	鶏肉のからあげ 小えびのさっぱりサラダ 肉じゃが煮 小松菜の和え物 ゆず風味和え 268kcal	ハンバーグ ケチャップ炒め 大根の煮物 ゴボウサラダ 白菜の煮浸し 266kcal	ほっけの漬焼き きのこ炒め マーボー茄子 白菜の煮浸し 切干大根ごま酢和え 267kcal	白身魚フライトマトソース ピーマンの炒め物 炒り豆腐 豚肉の葱炒め レモンサラダ 306kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日
麻婆豆腐 ガーリック炒め サラダ風チキン ひじきの酢の物 大根のきんぴら 272kcal	鰯の利休焼き コンソメ煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え カラフル野菜マリネ 266kcal	鶏のねぎ塩焼き ひじきと蓮根の煮物 きのこのクリーム煮 青梗菜のソテー 梅サラダ 249kcal	豚しゃぶ ガーリック炒め 筍とわかめの旨煮 切干大根煮 キャベツサラダ 262kcal	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ごまドレ和え 小松菜のソテー 255kcal	牛肉しぐれ煮 酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ソテー ふきの炒め煮 260kcal
30日	31日				
豚のボン酢照焼き 胡麻和え 大根サラダ 厚揚げの煮浸し 人参金平 287kcal	酢豚 ひじき煮 なす柚子胡椒和え ふきの煮物 ごぼうサラダ 268kcal				



- \*仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- \*カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
- \*弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

(554)1612 FAX(553)7959