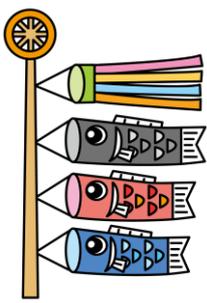
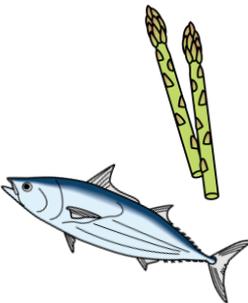


# 5月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	<div data-bbox="295 212 861 571" data-label="Complex-Block"> <p><b>かしわもち</b> あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。</p>  </div>			1	2
こんだて				油揚げの ごま酢あえ 五目 玉子焼き ごはん じゃがいも そば煮	端午の節句 お茶プリン サラダ ナキンカレー (麦ごはん)
エネルギー				816 キロカロリー	756 キロカロリー
たんぱく質				31.1 グラム	25.3 グラム
日	5	6	7	8	9
日	5	6	7	8	9
こんだて			春雨スープ ピピンバ (麦ごはん、焼肉、ナムル)	ひじきと チーズのサラダ カレー カップコロッケ ごはん クラム チャウダー	ごまあえ 鶏肉の みそマヨ焼き コシヒカリ ごはん 若竹汁
エネルギー				814 キロカロリー	724 キロカロリー
たんぱく質				27.7 グラム	33.2 グラム
日	12	13	14	15	16
日	12	13	14	15	16
こんだて	茎わかめの サラダ ロースト ポテト ピンスミートソー (ソフト麺)	コーブル 春雨サラダ チンジャオ ロース ごはん 厚揚げの 中華スープ	もちもち ココア蒸しパン カレー風味の 小松菜あえ たけのこ ごはん もずくの みそ汁	青大豆 サラダ あしの チーズパン粉焼 き ごはん 豆腐とわかめの みそ汁	のり酢あえ 鶏肉と大豆の 揚げ煮 コシヒカリ ごはん きのこの かきたまみそ汁
エネルギー	871 キロカロリー	775 キロカロリー	736 キロカロリー	743 キロカロリー	793 キロカロリー
たんぱく質	33.7 グラム	31.8 グラム	24.9 グラム	32.9 グラム	31.7 グラム
日	19	20	21	22	23
日	19	20	21	22	23
こんだて	切干天根の 炒め煮 たけのこの 汁キヤクつくね ごはん 車麩の みそ汁	フロッグリーの おかあえ ワンタン スープ マーボー丼 (麦ごはん)	ぜんまいの ごまあえ 煮込み ハンバーグ コシヒカリ ごはん 貝だくさん みそ汁	チャブチエ しゅうまい (2個) ごはん 玉子スープ	海藻サラダ ししゃもの ゆかり揚げ (3尾) ごはん みそ はんちん汁
エネルギー	808 キロカロリー	752 キロカロリー	750 キロカロリー	745 キロカロリー	791 キロカロリー
たんぱく質	32.4 グラム	29.8 グラム	27.2 グラム	26.2 グラム	33.1 グラム
日	26	27	28	29	30
日	26	27	28	29	30
こんだて	おからバナナ ドーナツ かぶの 塩こうじスープ 山菜ピラフ	ポテトサラダ チリコンカン ごはん いわしの つみれ汁	ツナときのこ の 中華あえ ごはん 中華風コー 玉子スープ	五目 さんぴら 鮭のみそ チーズ焼き ごはん 豚じゃが みそ汁	ナポリタン サラダ かつおと大豆の ごまがらめ コシヒカリ ごはん 豆乳仕立て の 野菜汁
エネルギー	747 キロカロリー	801 キロカロリー	806 キロカロリー	756 キロカロリー	826 キロカロリー
たんぱく質	22.8 グラム	28.7 グラム	29.3 グラム	33.8 グラム	34 グラム