

5月お弁当献立表

令和4年

2022年

マザアス多摩川苑

582-1675

月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21
山菜おこわ 群雲汁 牛肉と大根の煮付け じゃが芋の味噌かけ 酢の物 冷奴	ご飯 チンゲン菜スープ 豚肉の味噌くわ焼き ひじきの五色煮 野菜のごまドレッシング おたふく豆煮	桜えびのチャーハン 冬瓜とハムのスープ ぎょうざ フレッシュサラダ マンゴー	ご飯 さつま汁 カツとじ 煮しめ ほうれん草とえのきのお浸し オレンジ缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレーピカタ じゃがいもの煮つけ ブロッコリーの豆腐ドレッシング びわ缶	ご飯 きのこ汁 赤魚の粕漬け 大根と牛こま肉の煮物 きんぴらごぼう 苺
カロリー 553kcal たんぱく質 23.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 3.7g	カロリー 618kcal たんぱく質 25.0g 脂質 9.7g 食塩相当量 3.2g	カロリー 570kcal たんぱく質 19.8g 脂質 1352g 食塩相当量 3.9g	カロリー 661kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.3g 食塩相当量 3.4g	カロリー 637kcal たんぱく質 33.8g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.0g	カロリー 510kcal たんぱく質 27.4g 脂質 9.7g 食塩相当量 3.1g
23	24	25	26	27	28
ご飯 味噌汁 かれいのおろし煮 あげなす シルバーサラダ いよかん缶	しそご飯 とうがんとハムのスープ 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 里芋のとも和え 千切り野菜の和え物 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 さんまの香り焼き ミニがんと煮つけ 長芋の和え物 メロン	ひじきご飯 味噌汁 豚肉とじゃが芋揚げ煮 しめじおろし和え アスパラマヨネーズかけ 茹でそら豆	海鮮中華丼 卵スープ 切り干し大根炒め煮 温野菜のサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き かぶ煮付け ほうれん草とわかめのお浸し りんごコンポート
カロリー 556kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.9g	カロリー 552kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.1g 食塩相当量 3.8g	カロリー 553kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.5g	カロリー 570kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.1g 食塩相当量 3.1g	カロリー 553kcal たんぱく質 23.9g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.6g	カロリー 581kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.7g 食塩相当量 3.0g
30	31				
カレーピラフ きのこスープ ミニグラタン(ほうれん草) つくね串 フレンチサラダ ハニーヨーグルト	ご飯 味噌汁 えびしゅうまい 肉じゃが 南瓜の豆腐ドレッシング 杏仁豆腐				
カロリー 629kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.3g 食塩相当量 3.1g	カロリー 615kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.8g 食塩相当量 3.3g				

○材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります。
○お食事の変更は、前日の午後5時までにご連絡下さい。

☆お食事は、午後2時までにお召し上がりになり、
食べ残した物は処分して下さい。