

5月 献立表

夕食・翌朝食セット

夕食・翌朝食セット

まいにち七菜 まいにち五菜

「まいにち七菜」に翌日の昼食向けのお弁当
「まいにち五菜」をセットにした2食分・合計12菜の
おいしさと栄養バランスに配慮した献立です。
※夕食「まいにち七菜」の献立は、七菜のページをご覧ください。
※日付は献立の【お届け日】です。
※「夕食・翌朝食セット ごはんセット」はごはんが2つ付きます。

ごはんセット ごはんセット 新登場!

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットコースもご用意しています!



今月の記念日献立

4月29日(月・祝)	30日(火)	5月1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土・祝)	5日(日・祝)
夕食 まいにち七菜 主菜 ハンバーグハヤシソース ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 ポークジンジャー ・いわしつみれの炊き合わせ ・蓮根さんびら ・カレー風味野菜炒め ・漬物 昭和の日	夕食 まいにち七菜 主菜 メバルの更紗蒸し ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 鶏肉と筍の煮物 ・おかひじきと麩の卵とじ ・五目炒め ・茄子の生姜炒め ・漬物 旬	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉のお茶しゃぶ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 抹茶塩で食べる天麩(海老・アスパラ・かぼちゃ) ・いんげんときのこの炒め物 ・卵の花 ・蓮根とウインナーのソテー ・漬物 令和始まりの日 八十八歳	夕食 まいにち七菜 主菜 牛肉のんにく味噌炒め ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 青海苔タラフライ ・大根の肉味噌がけ ・ごぼうのしぐれ煮 ・セロリの塩炒め ・漬物 憲法記念日	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 日の丸ハンバーグ ・茄子の葉味がけ ・アスパラとコーンのソテー ・じゃが芋のたらこ炒め ・漬物 憲法記念日	夕食 まいにち七菜 主菜 海老カツ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 豚肉の青じそ炒め ・ごった煮 ・菜の花の塩炒め ・白菜の煮びたし ・漬物 みどりの日	夕食 まいにち七菜 主菜 チキン南蛮 ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 牛肉とごぼうの煮物 ・若竹煮 ・キャベツとそら豆の炒め物 ・海老と蓮根の塩炒め ・漬物 端午の節句
6日(月・振休)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉といんげんの炒め物 ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 チーズイン明太子コロッケ ・冬瓜とあさりの煮物 ・ぜんまいの炒め煮 ・ほうれん草の葱炒め ・漬物 コロッケの日	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の梅しそ焼き ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 牛肉と厚揚げの煮物 ・豆腐の包み揚げ ・きのこのバター醤油炒め ・ぜんまいの炒め煮 ・漬物 菜めし	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とゴーヤのチャンプルー ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 さばのレモンペッパー焼き ・ラタトゥイユ ・ミートボールホワイトソース ・いんげんのソテー ・ピクルス	夕食 まいにち七菜 主菜 和風ハンバーグ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め ・筍と切り昆布の煮物 ・茄子の揚げだし ・にんにくの芽の炒め物 ・漬物 麦ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 ぶり大根 ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 豚肉と野菜の塩麹炒め ・黒糖黒酢あん肉団子 ・里芋とぶきの煮物★あごだし★ ・アスパラの彩り炒め ・漬物 黒糖の日	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉のオイスターソース炒め ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 牛肉といんげんの塩炒め ・チンゲン菜のソテー ・茄子とピーマンの揚げびたし ・大根とさつま揚げの煮物 ・漬物 母の日	夕食 まいにち七菜 主菜 さばの葱味噌焼き ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 海老マヨネーズ ・ふんわりしんじょの花束煮 ・さんびらごぼう ・いんげんの黒ごま炒め ・漬物
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉の生姜炒め ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 さわらの西京焼き ・五目巾着の煮物 ・切り昆布の炒り煮 ・大根の明太子炒め ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 照り焼きつくね ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 ほっけの葱香味蒸し ・アスパラの塩炒め ・チンゲン菜の旨煮 ・海老風味焼売 ・ザーサイ漬け	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 牛肉の柚子胡椒炒め ・がんもの含め煮 ・山菜の煮物 ・五目炒め ・漬物 十五穀ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 いわし竜田の山椒だれ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 メバルの五目あんかけ ・じゃが芋の煮物 ・かぼちゃの鶏そぼろ煮 ・キャベツの葱塩炒め ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉の塩麹炒め ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 鶏肉の照り焼き ・大根とさつま揚げの煮物 ・チンゲン菜の塩炒め ・カリフラワーのカレー炒め ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 アジの五目あんかけ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 豚肉の甘辛炒め ・ふんわりしんじょの炊き合わせ★あごだし★ ・ズッキーニのコンソメ煮 ・キャベツの青海苔チーズ炒め ・漬物 五目ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉のハニーマスタードソース ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 牛肉じゃが ・ブロッコリーのアーモンド炒め ・白身魚と豆腐のふんわり揚げ ・小松菜の煮びたし ・漬物
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 メバルの柚子胡椒焼き ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 真鱈のバジル焼き ・豆とウインナーのコンソメ煮 ・茄子のポロネーゼ ・あさりのワイン蒸し ・ピクルス	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の味噌漬け焼き ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 ますの幽庵焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ズッキーニとアスパラの炒め物 ・大根の梅さんびら ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 照り焼きハンバーグ ・ごぼうの塩麹炒め ・小松菜のんにくソテー ・かぼちゃの煮物 ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 太刀魚の幽庵焼き ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 鶏肉の竜田揚げ ・しんじょの炊き合わせ ・いんげんの炒め物 ・五目大豆煮 ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 メンチカツ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 助宗鱈の野菜あんかけ ・あさりとかぶの煮物 ・茄子の木の芽味噌がけ ・蓮根のそぼろ炒め ・漬物 ひじきごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉と葱の炒め物 ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 チーズチキンカツ ・さつま芋のレモン煮 ・大根のコンソメ煮 ・アスパラとしめじのソテー ・ピクルス	夕食 まいにち七菜 主菜 ますの中華香味ソース ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 豚肉の柚子胡椒味噌炒め ・いんげんのシーフード炒め ・切干大根煮 ・じゃが芋のたらこ和え ・漬物
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	6月1日(土)	2日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 ほっけの塩麹焼き ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 青柳牛肉絲(チンジャオニユウロス) ・春巻き ・チンゲン菜の中華びたし ・にら玉野菜炒め ・ザーサイ漬け	夕食 まいにち七菜 主菜 チキンカツ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 牛肉のんにく醤油炒め ・里芋のそぼろあんかけ ・茄子とピーマンの味噌炒め ・アスパラの塩炒め ・漬物 鮭わかめごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 豆腐ハンバーグ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 豚肉とかぼちゃのチャブチエ風炒め ・炒り豆腐 ・そら豆の旨煮 ・しろ菜のんにく炒め ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 さばの揚げおろし煮 ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 鶏肉のマスタード焼き ・カリフラワーとツナのコンソメ煮 ・さつま芋のアーモンドミルク煮 ・小松菜ときのこのソテー ・ピクルス アーモンドミルクの日	夕食 まいにち七菜 主菜 旨辛豚キムチ ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 海老フライ ・きのこのそぼろ炒め ・ピーマンソテー ・じゃが芋のごま煮 ・漬物	夕食 まいにち七菜 主菜 タンドリーチキン ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 さばの塩焼き ・かぼちゃのミルク煮 ・卵の花 ・人参のまごご炒め ・漬物 牛乳の日	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉の塩だれ炒め ほか 翌朝食 まいにち五菜 主菜 イカメンチ ・厚揚げの肉味噌炒め ・さつま芋のレーズン煮 ・ほうれん草としめじのソテー ・漬物

Happy Mother's Day

5月12日(日) 母の日

まいにち五菜 こだわり八菜

ふんわりしんじょの花束煮

こだわり八菜

毎のロールケーキ

※イラストはイメージです。

お得な情報、おすすめ献立配信中!

LINE

友だち登録された方限定で

お弁当代金より

100円引き クーポンプレゼント!

※お一人様1回限り
※初回登録時にクーポンが発行されます。
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。
※100円引きクーポンには有効期限があります。
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索

ID: @ouchigohan

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。

<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】旬「そらめ」「筍」「かぼちゃ」「じゃがいも」「アスパラガス」 もっとからだに優しい野菜の便利帳 高橋書店

夕食・翌昼食セット〔まいにち五菜〕

【5月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。
 ■夕食〔まいにち七菜〕の献立及び栄養価・アレルギーはまいにち七菜のリンクからご覧ください。■日付は献立の【お届け日】です。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ポークジンジャー いわしつみれの炊き合わせ 蓮根きんぴら カレー風味野菜炒め 漬物 エネルギー:314kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉と筍の煮物 おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 漬物 エネルギー:224kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	抹茶塩で食べる天麩羅(海老・アスパラ・かぼちゃ) いんげんときのこの炒め物 卵の花 蓮根とウインナーのソテー 漬物 エネルギー:218kcal 塩分:1.6g えび・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め 漬物 エネルギー:170kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	日の丸ハンバーグ 茄子の薬味がけ アスパラとコーンのソテー じゃが芋のたらこ炒め 漬物 エネルギー:206kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	豚肉の青じそ炒め ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 漬物 エネルギー:314kcal 塩分:1.6g 小麦	牛肉とごぼうの煮物 若竹煮 キャベツとそら豆の炒め物 海老と蓮根の塩炒め 漬物 エネルギー:233kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
チーズイン明太子コロケ 冬瓜とあさりの煮物 ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の葱炒め 漬物 エネルギー:329kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	牛肉と厚揚げの煮物 豆腐の包み揚げ きのこのバター醤油炒め ぜんまいの炒め煮 漬物 エネルギー:254kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	さばのレモンペッパー焼き ラタトゥイユ ミートボールホワイトソース いんげんのソテー ピクルス エネルギー:352kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め 筍と切り昆布の煮物 茄子の揚げだし にんにくの芽の炒め物 漬物 エネルギー:222kcal 塩分:1.3g 小麦	豚肉と野菜の塩麴炒め 黒糖黒酢あんの肉団子 里芋とふきの煮物★あごだし★ アスパラの彩り炒め 漬物 エネルギー:286kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	牛肉といんげんの塩炒め チンゲン菜のソテー 茄子とピーマンの揚げびたし 大根とさつま揚げの煮物 漬物 エネルギー:250kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	海老マヨネーズ ふんわりしんじょの花束煮 きんぴらごぼう いんげんの黒ごま炒め 漬物 エネルギー:309kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
さわらの西京焼き 五目中着の煮物 切り昆布の炒り煮 大根の明太子炒め 漬物 エネルギー:235kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	ほっけの葱香味蒸し アスパラの塩炒め チンゲン菜の旨煮 海老風味焼売 ザーサイ漬け エネルギー:187kcal 塩分:1.8g えび・かに・小麦・たまご	牛肉の柚子胡椒炒め がんもの含め煮 山菜の煮物 五目炒め 漬物 エネルギー:251kcal 塩分:1.9g 小麦	メバルの五目あんかけ じゃが芋の煮物 かぼちゃの鶏そぼろ煮 キャベツの葱塩炒め 漬物 エネルギー:188kcal 塩分:1.7g 小麦・乳	鶏肉の照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 チンゲン菜の塩炒め カリフラワーのカレー炒め 漬物 エネルギー:203kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご	豚肉の甘辛炒め ふんわり柚子しんじょの炊き合わせ★あごだし★ ズッキーニのコンソメ煮 キャベツの青海苔チーズ炒め 漬物 エネルギー:286kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	牛肉じゃが ブロッコリーのアーモンド炒め 白身魚と豆腐のふんわり揚げ 小松菜の煮びたし 漬物 エネルギー:316kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
真鱈のバジル焼き 豆とウインナーのコンソメ煮 茄子のポロネーゼ あさりのワイン蒸し ピクルス エネルギー:201kcal 塩分:1.5g 小麦・乳	ますの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ズッキーニとアスパラの炒め物 大根の梅きんぴら 漬物 エネルギー:196kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	照り焼きハンバーグ ごぼうの塩麴炒め 小松菜のにんにくソテー かぼちゃの煮物 漬物 エネルギー:224kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉の竜田揚げ しんじょの炊き合わせ いんげんの炒め物 五目大豆煮 漬物 エネルギー:241kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	助宗鱈の野菜あんかけ あさりとかぶの煮物 茄子の木の芽味噌がけ 蓮根のそぼろ炒め 漬物 エネルギー:151kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご	チーズチキンカツ さつま芋のレモン煮 大根のコンソメ煮 アスパラとしめじのソテー ピクルス エネルギー:289kcal 塩分:0.8g 小麦・たまご・乳	豚肉の柚子胡椒味噌炒め いんげんのシーフード炒め 切干大根煮 じゃが芋のたらこ和え 漬物 エネルギー:335kcal 塩分:1.7g えび・小麦
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
青椒牛肉絲(チンジャオニユウロース) 春巻き チンゲン菜の中華びたし なら玉野菜炒め ザーサイ漬け エネルギー:168kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	牛肉のにんにく醤油炒め 里芋のそぼろあんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め アスパラの塩炒め 漬物 エネルギー:297kcal 塩分:1.6g 小麦	豚肉とかぼちゃのチャブチエ風炒め 炒り豆腐 そら豆の旨煮 しろ菜のにんにく炒め 漬物 エネルギー:332kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご	鶏肉のマスタード焼き カリフラワーとツナのコンソメ煮 さつま芋のアーモンドミルク煮 小松菜ときのこのソテー ピクルス エネルギー:266kcal 塩分:1.1g 小麦・たまご・乳	海老フライ きのこのそぼろ炒め ピーフソテー じゃが芋のごま煮 漬物 エネルギー:232kcal 塩分:1.5g えび・小麦・たまご・乳	さばの塩焼き かぼちゃのミルク煮 卵の花 人参のまさご炒め 漬物 エネルギー:236kcal 塩分:1.1g 小麦・乳	イカメンチ 厚揚げの肉味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ほうれん草としめじのソテー 漬物 エネルギー:245kcal 塩分:1.5g 小麦・乳

夕食・翌昼食セット〔まいにち五菜〕（ごはんセット）

【5月】栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。
 ■夕食〔まいにち七菜〕の献立及び栄養価・アレルギーはまいにち七菜のリンクからご覧ください。■日付は献立の【お届け日】です。

4月29日(月・祝)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)
ポークジンジャー いわしつみれの炊き合わせ 蓮根きんぴら カレー風味野菜炒め 漬物 白飯 エネルギー:560kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉と筍の煮物 おかひじきと麩の卵とじ 五目炒め 茄子の生姜炒め 漬物 白飯 エネルギー:474kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	抹茶塩で食べる天麩羅（海老・アスパラ・かぼちゃ） いんげんときのこの炒め物 卵の花 蓮根とウインナーのソテー 漬物 茶飯 エネルギー:449kcal 塩分:2.5g えび・小麦・たまご・乳	青海苔タラフライ 大根の肉味噌がけ ごぼうのしぐれ煮 セロリの塩炒め 漬物 白飯 エネルギー:416kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	日の丸ハンバーグ 茄子の薬味がけ アスパラとコーンのソテー じゃが芋のたらこ炒め 漬物 白飯 エネルギー:458kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	豚肉の青じそ炒め ごった煮 菜の花の塩炒め 白菜の煮びたし 漬物 十五穀ごはん エネルギー:568kcal 塩分:1.6g 小麦・そば	牛肉とごぼうの煮物 若竹煮 キャベツとそら豆の炒め物 海老と蓮根の塩炒め 漬物 白飯 エネルギー:481kcal 塩分:1.7g えび・小麦・たまご・乳
5月6日(月・振休)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
チーズイン明太子コロケ 冬瓜とあさりの煮物 ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の葱炒め 漬物 白飯 エネルギー:581kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	牛肉と厚揚げの煮物 豆腐の包み揚げ きのこのバター醤油炒め ぜんまいの炒め煮 漬物 菜めし エネルギー:494kcal 塩分:5.0g 小麦・たまご・乳	さばのレモンペッパー焼き ラタトゥイユ ミートボールホワイトソース いんげんのソテー ピクルス 白飯 エネルギー:604kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め 筍と切り昆布の煮物 茄子の揚げだし にんにくの芽の炒め物 漬物 麦ごはん エネルギー:447kcal 塩分:1.3g 小麦	豚肉と野菜の塩麴炒め 黒糖黒酢あんの肉団子 里芋とふきの煮物★あごだし★ アスパラの彩り炒め 漬物 白飯 エネルギー:538kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳	牛肉といんげんの塩炒め チンゲン菜のソテー 茄子とピーマンの揚げびたし 大根とさつま揚げの煮物 漬物 白飯 エネルギー:502kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	海老マヨネーズ ふんわりしんじょの花束煮 きんぴらごぼう いんげんの黒ごま炒め 漬物 白飯 エネルギー:561kcal 塩分:2.0g えび・小麦・たまご・乳
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
さわらの西京焼き 五目巾着の煮物 切り昆布の炒り煮 大根の明太子炒め 漬物 白飯 エネルギー:487kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご・乳	ほっけの葱香味蒸し アスパラの塩炒め チンゲン菜の旨煮 海老風味焼売 ザーサイ漬け 白飯 エネルギー:439kcal 塩分:1.8g えび・かに・小麦・たまご	牛肉の柚子胡椒炒め がんもの含め煮 山菜の煮物 五目炒め 漬物 十五穀ごはん エネルギー:505kcal 塩分:1.9g 小麦・そば	メバルの五目あんかけ じゃが芋の煮物 かぼちゃの鶏そぼろ煮 キャベツの葱塩炒め 漬物 白飯 エネルギー:440kcal 塩分:1.7g 小麦・乳	鶏肉の照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 チンゲン菜の塩炒め カリフラワーのカレー炒め 漬物 白飯 エネルギー:455kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご	豚肉の甘辛炒め ふんわり柚子しんじょの炊き合わせ★あごだし★ ブッキーニのコンソメ煮 キャベツの青海苔チーズ炒め 漬物 五目ごはん エネルギー:522kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	牛肉じゃが ブロッコリーのアーモンド炒め 白身魚と豆腐のふんわり揚げ 小松菜の煮びたし 漬物 白飯 エネルギー:568kcal 塩分:1.9g 小麦・たまご
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
真鱈のバジル焼き 豆とウインナーのコンソメ煮 茄子のポロネーゼ あさりのワイン蒸し ピクルス 白飯 エネルギー:453kcal 塩分:1.5g 小麦・乳	ますの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ブッキーニとアスパラの炒め物 大根の梅きんぴら 漬物 白飯 エネルギー:448kcal 塩分:1.7g 小麦・たまご・乳	照り焼きハンバーグ ごぼうの塩麴炒め 小松菜のにんにくソテー かぼちゃの煮物 漬物 白飯 エネルギー:476kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご・乳	鶏肉の竜田揚げ しんじょの炊き合わせ いんげんの炒め物 五目大豆煮 漬物 白飯 エネルギー:493kcal 塩分:1.6g 小麦・たまご・乳	助宗鱈の野菜あんかけ あさりとかぶの煮物 茄子の木の芽味噌がけ 蓮根のそぼろ炒め 漬物 ひじきごはん エネルギー:408kcal 塩分:6.2g 小麦・たまご	チーズチキンカツ さつま芋のレモン煮 大根のコンソメ煮 アスパラとしめじのソテー ピクルス 白飯 エネルギー:541kcal 塩分:0.8g 小麦・たまご・乳	豚肉の柚子胡椒味噌炒め いんげんのシーフード炒め 切干大根煮 じゃが芋のたらこ和え 漬物 麦ごはん エネルギー:560kcal 塩分:1.7g えび・小麦
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
青椒牛肉絲（チンジャオニユウロース） 春巻き チンゲン菜の中華びたし なら玉野菜炒め ザーサイ漬け 白飯 エネルギー:420kcal 塩分:1.8g 小麦・たまご	牛肉のにんにく醤油炒め 里芋のそぼろあんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め アスパラの塩炒め 漬物 鮭わかめごはん エネルギー:539kcal 塩分:4.5g 小麦	豚肉とかぼちゃのチャブチエ風炒め 炒り豆腐 そら豆の旨煮 しろ菜のにんにく炒め 漬物 白飯 エネルギー:584kcal 塩分:2.0g かに・小麦・たまご	鶏肉のマスタード焼き カリフラワーとツナのコンソメ煮 さつま芋のアーモンドミルク煮 小松菜ときのこのソテー ピクルス 十五穀ごはん エネルギー:520kcal 塩分:1.1g 小麦・たまご・乳・そば	海老フライ きのこのそぼろ炒め ビーフソテー じゃが芋のごま煮 漬物 白飯 エネルギー:484kcal 塩分:1.5g えび・小麦・たまご・乳	さばの塩焼き かぼちゃのミルク煮 卵の花 人参のまさご炒め 漬物 白飯 エネルギー:488kcal 塩分:1.1g 小麦・乳	イカメンチ 厚揚げの肉味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ほうれん草としめじのソテー 漬物 白飯 エネルギー:497kcal 塩分:1.5g 小麦・乳