



5月 こんだてよていひょう



日	こんだてめい	おもにちやにくやほね になるもの	おもにからだのちょうし をととのえるもの	おもにねつやちから になるもの	そなた	家でと りたい 食品	えいようか	備考
1 水	ごはん ふたにくのみそガーリックやき じゃがいものソテー やさいのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ベーコン あぶらあげ にぼし	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	酒 オイスターソース 塩 白こ しょう	くだもの	I類* 625 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.4 g 塩 分 2.3 g	
2 木	たけのこごはん じゃがいものみそそぼろ すましる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく かつおぶし	たけのこ にんじん たまねぎ パセリ ほししいたけ ごぼう だいこん みつば	ごはん さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん 酒 塩	魚介類	I類* 562 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.3 g 塩 分 1.9 g	
7 火	ごはん ハヤシライス バリバリサラダ みかんゼリー	ふたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごはん じゃがいも あぶら ぎょうざの皮 オリーブオイル さとう みかんゼリー	ハヤシルー デミグラスソース ソース ケチャップ しょうゆ 酢	乳製品	I類* 652 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.9 g 塩 分 2.1 g	
8 水	ごはん あおじそいりとりつくね アスパラのソテー わかたけじる	ぎゅうにゅう ベーコン 青じそ入り県産とりりくね わかめ とうふ とりにく かつおぶし	アスパラガス キャベツ コーン たけのこ さやえんどう ほししいたけ	ごはん オリーブオイル	おろしにんにく 酒 白ワイン 塩 ごしょう コンソメ しょうゆ	まめ類	I類* 601 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 21.5 g 塩 分 2.2 g	
9 木	ごはん さわらのごまみそ焼き やわらかきんぴら さつま汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ふたにく ふたばらにく かつおぶし	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	酒 みりん だしのもと しょう ゆ	かいそう類	I類* 615 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 18.3 g 塩 分 2.2 g	
10 金	ごはん とりにくのふうみあげ はるさめサラダ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム わかめ あぶらあげ にぼし	にんじん もやし きゅうり きくらげ たまねぎ えのきたけ にんにく	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 酢 トウバンジャン	くだもの	I類* 677 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.6 g 塩 分 2.3 g	
13 月	ごはん ごまやきにく いそかあえ レタスワンタンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ きざみのり とりひきにく	たまねぎ キャベツ にんじん レタス にんにく しょうが ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま ウェーブワンタン	しょうゆ 酒 塩 デンメシジャン 中華スーパーストック ごしょう	いも類	I類* 575 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 7.1 g 塩 分 1.4 g	
14 火	ソフトメン きつねうどん ポテトのトマトソースやき かぶのごうみづけ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう ふたにく パルメザンチーズ かつおぶし	ごまつな ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ トマト かぶ パセリ きゅうり しょうが にんにく	ソフトめん じゃがいも あぶら はくりきこ さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 酢 ケ チャップ ソース 塩 ごしょう 豆板	小魚	I類* 650 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.0 g 塩 分 2.7 g	
15 水	ごはん ボークステーキ キャベツのペペロンチーノ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン にぼし みそ	たまねぎ りんご レモンかじゅう キャベツ ピーマン にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん オリーブオイル じゃがいも	中濃ソース しょうゆ 塩 コンソメ とうがらし	くだもの	I類* 605 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.7 g 塩 分 2.4 g	
16 木	ごはん さばのたつたあげ ひきなირი ごもくじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし	しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも 糸こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	かいそう類	I類* 522 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.5 g 塩 分 2.1 g	
17 金	ごはん やきにくどんぶりのぐ レモンドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ かわちばんかん	ぶたかたローズにく かまぼこ ぎゅうにゅう カットわかめ むきえび かまぼこ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん レモンかじゅう チンゲンサイ ごぼ う だいこん しょうが はん かん	ごはん 糸こんにやく さとう あぶら	しょうゆ 和風だし 酢 塩 中華スーパーストック	魚介類	I類* 611 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.3 g 塩 分 2.9 g	
21 火	コッペパン スイートポテトサンド ごまドレッシングサラダ はるさめのスープ	ぎゅうにゅう ふたかたローズ とりにく	さやいんげん にんじん キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ だいこん	コッペパン さつまいも さとう バター ねりごま ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうゆ 酢 コンソメ 塩 ごしょう	たまご	I類* 523 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.9 g 塩 分 2.7 g	
22 水	ごはん マーボーどんぶり もやしのナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ツナフレーク ベーコン わかめ	たけのこ にんじん ねぎ いら もやし ほうれんそう たまねぎ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ にんに く	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	酒 しょうゆ 酢 デンメシジャン 塩 中華スーパーストック トウバンジャン	いも類	I類* 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.0 g 塩 分 2.2 g	
23 木	ごはん かじきのねぎみそやき きりぼしだいこんのいためも ごまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めかじき みそ あぶらあげ さつまあげ にぼし	ねぎ 切干しだいこん にんじん ごまつな えのきたけ しょうが じゃがいも	ごはん さとう 糸こんにやく あぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	にく類	I類* 581 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.6 g 塩 分 2.3 g	
24 金	ごはん ハニーマスタードチキン アスパラのいりどりソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	ごはん はちみつ オリーブオイル マカロニ じゃがいも	しょうゆ 白ワイン 粒入りマスタード オイスターソース コンソメ	乳製品	I類* 636 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.5 g 塩 分 1.5 g	
27 月	ごはん カレーライス かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	カレールー 塩 酢 中濃ソース ケチャップ しょうゆ	緑黄色野菜	I類* 643 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.7 g 塩 分 3.0 g	
28 火	ちゅうかメン みそラーメン はるまき ジャーマンポテト	ぶたにく なると わかめ みそ ぎゅうにゅう フランクフルト	キャベツ もやし いら パセリ にんじん コーン にんにく しょうが はるまき たまねぎ	中華めん あぶら じゃがい も オリーブオイル	鳥がらだし 塩 トウバンジャン ごしょう	魚介類	I類* 756 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 29.0 g 塩 分 2.9 g	
29 水	ごはん ゆでどりのごまだれあえ もやしのソテー とうふスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ふたにく とうふ	もやし にんじん ピーマン ねぎ キャベツ チンゲンサイ きくらげ ほししいたけ にんにく しょうが	ごはん さとう ごまあぶら オリーブオイル ごま ねりごま	しょうゆ 酢 コンソメ 塩 ごしょう 中華スーパーストック	いも類	I類* 597 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 21.0 g 塩 分 2.5 g	
30 木	ごはん さけのやさしいチーズやき わふうサラダ さやえんどうのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ わかめ あぶらあげ にぼし	たまねぎ にんじん ぶなしめじ だいこん きゅうり さやえんどう キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ 塩 酢	にく類	I類* 587 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 15.1 g 塩 分 2.7 g	
31 金	ごはん かわりなつとう にくじゃが とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう かまぼこ チーズ かつおぶし ふたにく み そ しみどろふ とうふ にぼ し	のざわなしおづけ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ごまつな	ごはん ごま さとう じゃがいも 糸こんにやく あぶら	しょうゆ 酒 みりん	くだもの	I類* 622 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 18.9 g 塩 分 2.0 g	