

5月サンビレッジフーズ献立表【元気弁当：普通食】

	月	火	水	木	金	土	日
**日付**			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
昼食			エネルギー:481kcal 食塩:2.1g ごはん 鶏肉のカレーパン粉焼き 長芋のおかか煮 アスパラの和え物 ぜんまいの炒り煮	エネルギー:507kcal 食塩:3.3g ごはん マカレイの煮付け 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーとえびのサラダ つくね煮	エネルギー:437kcal 食塩:4.6g たけのご御飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ れんこんの煮物 ほうれん草としらすの和え物 おばこ煮	エネルギー:568kcal 食塩:2.5g ごはん 牛肉のすき焼き風 錦糸しゅうまい スナッぷえんどうのサラダ にんじんとあさりの炒め物	エネルギー:478kcal 食塩:1.2g ごはん 鯖の西京焼き じゃが芋と桜えびの和風炒め 春雨の酢の物 ごぼうと人参の煮付け
夕食			エネルギー:499kcal 食塩:2.1g ごはん 鯖のごまだれ焼き こんにゃくの金平風 キャベツのサラダ 若竹煮	エネルギー:561kcal 食塩:2.1g ごはん 豚肉のみそ風味焼 里芋の煮物 もやしのナムル 豆腐のそぼろあん包み	エネルギー:530kcal 食塩:2.1g ごはん ほっけの塩麹焼き 魚河岸揚げの煮物 きゅうりの酢の物 ウインナーとしめじのソテー	エネルギー:462kcal 食塩:2.9g ごはん さわらの生姜焼き カリフラワーとウインナーのカレー炒め レタスサラダ かぼちゃの甘煮	エネルギー:599kcal 食塩:3.4g ごはん チキンのマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 アスパラのサラダ キャベツの炒め煮
**日付**	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
昼食	エネルギー:502kcal 食塩:2.9g ごはん 肉じゃが ホタテ風味フライ 大根サラダ チンゲン菜の炒め物	エネルギー:595kcal 食塩:2.3g ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ごぼうと牛肉の煮物 大徳寺なます カニ風味かまぼこ磯辺天ぷら	エネルギー:434kcal 食塩:1.7g ごはん さわらの塩麹焼き レバーの甘辛煮 キャベツとえびのサラダ ふきのおかか煮	エネルギー:433kcal 食塩:3.2g ごはん 麻婆豆腐 小松菜とあさりの炒め物 もやしとにらのおかか和え 丸はんぺんの煮物	エネルギー:531kcal 食塩:2.6g ごはん チンジャオロース じゃが芋の旨煮 トマトサラダ 五目たまごやき	エネルギー:450kcal 食塩:4.6g ごはん 白身魚の香草焼き 大豆とソーセージのトマト煮 アスパラのピーナッツ和え ロールキャベツ	エネルギー:508kcal 食塩:2.6g ごはん ほっけの生姜焼き 野菜と豆腐のふわふわナゲット キャベツのサラダ 白菜と油揚げの煮びたし
夕食	エネルギー:438kcal 食塩:2.2g ごはん えび玉あんかけ 丸揚げの含め煮 白菜の和え物 ピーマンとエリンギの炒め物	エネルギー:467kcal 食塩:1.8g 赤飯 赤魚の照り焼き なすの田舎煮 いんげんのサラダ きこの炒め物	エネルギー:487kcal 食塩:2.1g ごはん 牛肉とアスパラの甘辛炒め さつまいもの天ぷら カリフラワーのごま和え 車麩と竹輪の煮物	エネルギー:573kcal 食塩:3.3g ごはん 栗と鶏肉の煮込み えびカツ スナッぷえんどうのサラダ 山菜漬けの油炒め	エネルギー:480kcal 食塩:2.1g ごはん 鯖の竜田揚げ 卯の花 チンゲン菜の和え物 明太系こんにゃく	エネルギー:600kcal 食塩:1.9g ごはん 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとえびのサラダ なすの揚げ浸し	エネルギー:524kcal 食塩:2.9g ごはん 他人煮 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのサラダ カリフラワーとウインナーのカレー炒め
**日付**	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
昼食	エネルギー:483kcal 食塩:3.2g ごはん 牛肉と長芋の炒め物 アスパラとまいたけの炒め物 にんじんのサラダ だし巻き卵	エネルギー:491kcal 食塩:2.3g ごはん 鯖の生姜焼き 金時豆の甘煮 オクラの梅がつお和え ビーフンの炒め物	エネルギー:509kcal 食塩:3.5g ごはん 豆腐ハンバーグ ウインナーとキャベツのソテー スナッぷえんどうのサラダ かぼちゃの甘煮	エネルギー:553kcal 食塩:3.3g ごはん チキンのトマトソース 豆腐のそぼろあん包み 小松菜の和え物 細切昆布の煮物	エネルギー:490kcal 食塩:2.8g ごはん マカレイの唐揚げ 大豆の五目煮 レタスサラダ 長芋の磯煮	エネルギー:434kcal 食塩:2.8g ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の和え物 ふきのおかか煮	エネルギー:464kcal 食塩:3.1g ごはん 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め おばこ煮 キャベツのサラダ 若竹煮
夕食	エネルギー:470kcal 食塩:2.5g ごはん さわらの味噌焼き 厚揚げの含め煮 もやしの辛子醤油和え ピーマンの炒め煮	エネルギー:631kcal 食塩:2.3g ごはん 豚肉とシソのバター醤油炒め 切干大根の炒り煮 カリフラワーとえびのサラダ コロッケ	エネルギー:490kcal 食塩:3.2g ごはん アジの甘辛揚げ じゃが芋の黒砂糖煮 チンゲン菜の和え物 いんげんとエリンギの炒め物	エネルギー:487kcal 食塩:1.8g ごはん 赤魚の煮付け 角麩の煮物 きゅうりとちくわのサラダ 野菜かき揚げ	エネルギー:459kcal 食塩:2.8g ごはん 牛皿 あさり入り卯の花 オクラとしらすの和え物 キャベツとえびの塩炒め	エネルギー:505kcal 食塩:3.2g ごはん 厚揚げのマーボー風味 スナッぷえんどうとエリンギの炒め物 しめじの和風サラダ 切干大根とえきの生姜煮	エネルギー:469kcal 食塩:2.2g ごはん さわらのレモン醤油焼き れんこんのみそ金平 アスパラのピーナッツ和え えびカツ
**日付**	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
昼食	エネルギー:467kcal 食塩:2.7g ごはん 鯖の味噌煮 もやしのソテー チンゲン菜のごま和え 里芋の煮ころがし	エネルギー:469kcal 食塩:1.9g ごはん 親子煮 丸揚げの含め煮 きゅうりとえびのおろし酢和え いんげんとツナの直煮	エネルギー:540kcal 食塩:2.7g ごはん 豚肉と里芋の煮物 かにしゅうまい ツナときゅうりのサラダ ビーフンとえびの炒め物	エネルギー:427kcal 食塩:2.3g ごはん 白身魚のカレー焼き キャベツとあさりの塩炒め アスパラとえびのサラダ たけのこのおかか煮	エネルギー:446kcal 食塩:2.5g ごはん 赤魚の生姜焼き カニ風味かまぼこ磯辺天ぷら チンゲン菜の和え物 なすの味噌炒め	エネルギー:454kcal 食塩:2.6g 赤飯 ヒレカツ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え ふきのおかか煮	エネルギー:473kcal 食塩:1.8g ごはん さわらの照り焼き 高野豆腐の煮物 いんげんのサラダ ぜんまいの炒り煮
夕食	エネルギー:593kcal 食塩:3.1g ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ たたきごぼう	エネルギー:524kcal 食塩:1.4g ごはん 牛肉と玉ねぎの生姜焼き さつまいもの天ぷら ブロッコリーのサラダ こんにゃくの金平風	エネルギー:506kcal 食塩:2.6g ごはん さわらの西京焼き 干瓢と薩摩揚げの旨煮 スナッぷえんどうのサラダ だし巻き卵	エネルギー:487kcal 食塩:2.4g ごはん 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋と桜えびの和風炒め 小松菜の和え物 レバニラ炒め	エネルギー:544kcal 食塩:4.3g ごはん オムレツのデミソース ウインナーとしめじのソテー スパゲティーサラダ 切干大根とえきの生姜煮	エネルギー:532kcal 食塩:2.6g ごはん 鯖の塩焼き レバーの甘辛煮 ブロッコリーのサラダ 白いんげんの甘煮	エネルギー:469kcal 食塩:3.8g ごはん 牛肉と大根のカレー風味 豆腐の肉みそあん包み キャベツの辛子酢和え えびときのこのバター炒め
**日付**	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	*仕入れの状況により献立を変更する場合がございます。 ご了承下さい。  サンビレッジフーズ ☎ 0584-77-0583 ( 受付時間 月～土 9:00～15:00 )	
昼食	エネルギー:504kcal 食塩:3.0g ごはん 野菜入りオムレツ じゃが芋の黒砂糖煮 オクラとしらすの和え物 もやしの炒め物	エネルギー:527kcal 食塩:3.1g ごはん 中華風五目煮 長芋とシーチキンの煮物 カリフラワーのサラダ 餃子	エネルギー:448kcal 食塩:1.3g ごはん 赤魚の塩麹焼き ごぼうと牛肉の煮物 小松菜のナムル なすの煮物	エネルギー:606kcal 食塩:3.5g ごはん 牛肉のデミソース煮 野菜と豆腐のふわふわナゲット キャベツのサラダ スナッぷえんどうの甘辛炒め	エネルギー:452kcal 食塩:2.9g ごはん 鶏肉と大根の煮物 さつま芋の田舎煮 いんげんの和え物 山菜漬けの油炒め		
夕食	エネルギー:430kcal 食塩:2.7g ごはん ほっけの照り焼き 大豆と昆布の煮物 スナッぷえんどうとエビのサラダ 明太系こんにゃく	エネルギー:480kcal 食塩:3.2g ごはん アジフライ 卯の花 チンゲン菜の和え物 ササミとアスパラのケチャップ炒め	エネルギー:525kcal 食塩:3.8g ごはん ハンバーグのおろしソース ひじきの炒り煮 レタスサラダ ピーマンとまいたけの炒め物	エネルギー:767kcal 食塩:3.3g 菜飯 豆腐の肉味噌かけ 干瓢と薩摩揚げの旨煮 もやしの梅がつお和え 金時豆の甘煮	エネルギー:502kcal 食塩:2.5g ごはん さわらのたらこマヨ焼き 丸揚げの含め煮 しめじの和風サラダ 車麩と竹輪の煮物		

