

様

# 2023友・遊べんとう5月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ  
 電話 812-1128  
 FAX 820-1311

月	火	水	木	金	土			
<b>1日</b> 521 kcal( 236 )塩分 2.9 g ささみとピーマンのピリ辛炒め 刻みこぶの煮物 にんじんとちくわのきんぴら もやしの梅和え	<b>2日</b> 652 kcal( 325 )塩分 2.8 g ミートボール 厚揚げといんげんの煮物 キャベツと人参の炒め物 小松菜の海苔和え	<b>3日 (ごはん塩分1.5g)</b> 506 kcal( 221 )塩分 2.6 g 豆ごはん・あじの塩焼き 野菜のカレー炒め 青梗菜のごまあえ きのこのさっと煮	<b>4日</b> 548 kcal( 263 )塩分 2.2 g 豚のしょうが焼き 里芋の煮物 トマトと卵の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物	<b>5日</b> 525 kcal( 240 )塩分 1.9 g 筑前煮 小松菜の煮びたし 長いものソテー おろし和え	<b>6日</b> 595 kcal( 310 )塩分 2.1 g 牛肉の生姜煮 厚揚げと青梗菜炒め さつま芋のジュース煮 コーンサラダ			
<b>8日</b> 625 kcal( 340 )塩分 2.7 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ 煮なます 小松菜ときこの炒め物 大豆となすのごまみそ和え	<b>9日</b> 588 kcal( 261 )塩分 1.7 g さわらのカレー焼き ひじき煮 かぼちゃと挽き肉の炒め物 きゅうりの酢の物	<b>10日</b> 600 kcal( 315 )塩分 2.4 g 豚とじゃがいもの甘辛煮 ちくわとこんにやく煮 炒り卵 もやしのごま酢和え	<b>11日</b> 526 kcal( 241 )塩分 3.3 g やきとり 切り干し大根煮 きんぴらごぼう 長いものあえ物	<b>12日</b> 610 kcal( 325 )塩分 1.9 g 和風オムレツ 厚揚げの甘煮 糸こんにのたらこ炒め いんげんと春雨のあえ物	<b>13日</b> 576 kcal( 291 )塩分 3.4 g 鮭の野菜あんかけ 丸天の煮物 ベーコンじゃが 中華風あえ物			
<b>15日</b> 586 kcal( 301 )塩分 2.3 g さばの揚げ付け 五目豆 ほうれん草の炒め物 トマトのサラダ	<b>16日</b> 683 kcal( 398 )塩分 2.2 g 豚肉の五目野菜炒め 青梗菜のウインナー炒め ごぼうといんげんの煮物 大学芋	<b>17日</b> 659 kcal( 374 )塩分 1.4 g 蒸し鶏 がんもの煮物 ピーマンとかまぼこ炒め 野菜の温サラダ	<b>18日</b> 548 kcal( 263 )塩分 2.9 g 肉じゃが もやしといんげんの炒め物 わかめの炒り煮 大根のごま酢あえ	<b>19日</b> 530 kcal( 245 )塩分 1.8 g あじフライ キャベツの煮びたし 人参のごまあえ いんげんのソテー	<b>20日</b> 540 kcal( 255 )塩分 2.5 g 麻婆春雨 ごぼう天とねじり糸こん煮 小松菜のツナ炒め もやしと人参の甘酢和え			
<b>22日</b> 547 kcal( 262 )塩分 2.9 g 豚肉とこんにやく煮 かぼちゃのいとこ煮 ひじきと野菜のごま炒め キャベツとあげのサラダ	<b>23日</b> 534 kcal( 249 )塩分 2.3 g 鶏の唐揚げ 青梗菜のしらす炒め カラフル野菜のきんぴら なます	<b>24日</b> 572 kcal( 287 )塩分 4.0 g 焼き肉風炒めもの たけのことちくわの煮物 人参のたらこ炒め もやしのナムル	<b>25日</b> 585 kcal( 300 )塩分 2.1 g かれいのごま焼き 高野豆腐の卵とじ きのこのオイスター炒め 豆サラダ	<b>26日</b> 536 kcal( 251 )塩分 2.8 g ゆで豚のゴマみそかけ 炒り豆腐 じゃがいもの煮転がし 小松菜のお浸し	<b>27日</b> 509 kcal( 224 )塩分 2.7 g 照り焼き豆腐ハンバーグ 丸天と切り干し大根煮 ほうれん草の炒め物 わかめとかまぼこのあえ物			
<b>29日</b> 527 kcal( 242 )塩分 2.3 g 天ぷら 大根と厚揚げの煮物 糸コンの炒め煮 わかめの梅肉和え	<b>30日</b> 540 kcal( 255 )塩分 2.1 g 鶏の中華炒め煮 キャベツの煮びたし いんげんのきんぴら ブロッコリーのサラダ	<b>31日</b> 496 kcal( 211 )塩分 2.2 g 赤魚のみそ焼き エンドウの卵とじ 青梗菜とハムの炒め物 ひじきの和風サラダ						

※食材によりメニューを変更する場合があります ※( )内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。

裏面もごらんください

