



2025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 072-812-1128

月

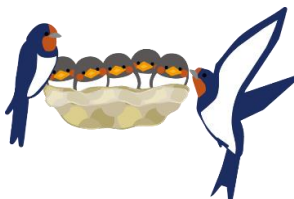
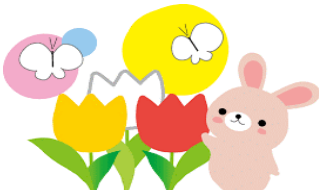
火

水

木

金

土

			1日 524 kcal(239)塩分 3.0 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 長いものあえ物	2日 539 kcal(232)塩分 3.6 g 高野豆腐の五目煮 青梗菜のしらす炒め キャベツと人参の炒め物 コーンサラダ	3日 (ごはん塩分1.0g含) 592 kcal(285)塩分 3.3 g たけのごはん・さばの揚げ付け 厚揚げといんげんの煮物 青梗菜のごまあえ きのこのさっと煮
5日 585 kcal(300)塩分 2.3 g さわらのカレー焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜とハムの炒め物 きゅうりとかまぼこのサラダ	6日 562 kcal(277)塩分 2.9 g 筑前煮 ほうれん草のソテー ひじきと野菜のごま炒め わかめの梅肉和え	7日 644 kcal(359)塩分 1.8 g 蒸し鶏 がんもの煮物 洋風きんぴら 野菜の温サラダ	8日 574 kcal(289)塩分 1.8 g 豚のしょうが焼き 里芋の煮物 もやしときのこのソテー 豆サラダ	9日 604 kcal(319)塩分 2.1 g あじフライ ひじき煮 かぼちゃと挽き肉の炒め物 もやしのごま酢和え	10日 559 kcal(274)塩分 2.6 g 豚とじゃがいもの甘辛煮 五目豆 小松菜ときのこの炒め物 きゅうりの酢の物
12日 538 kcal(253)塩分 2.7 g やきとり 切り干し大根煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのサラダ	13日 569 kcal(284)塩分 2.4 g 肉じゃが 厚揚げの甘煮 糸こんのたらこ炒め 大根のゆかり和え	14日 530 kcal(245)塩分 2.1 g ひき肉と野菜の炒め物 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	15日 508 kcal(223)塩分 2.1 g 赤魚のみそ焼き ちくわとこんにゃく煮 ほうれん草の炒め物 マカロニサラダ	16日 552 kcal(267)塩分 2.9 g ハンバーグ 野菜のカレー炒め わかめの炒り煮 キャベツとあげのサラダ	17日 584 kcal(299)塩分 4.2 g 焼き肉風炒めもの たけのことちくわの煮物 ほうれん草とコーンの和え物 もやしのナムル
19日 511 kcal(226)塩分 2.3 g 牛肉の生姜煮 キャベツの煮びたし ピーマンとかまぼこ炒め 青梗菜のごまあえ	20日 556 kcal(271)塩分 3.3 g 鶏の唐揚げ 丸天の煮物 カラフル野菜のきんぴら きゅうりと春雨のサラダ	21日 553 kcal(268)塩分 2.9 g 鮭の野菜あんかけ 厚揚げと青梗菜炒め こんにゃくの土佐煮 いんげんのソテー	22日 628 kcal(343)塩分 2.2 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ 豆腐としいたけのおかか煮 小松菜の煮びたし なます	23日 640 kcal(355)塩分 2.8 g 豚肉の五目野菜炒め 炒り卵 ごぼうといんげんの煮物 わかめとかにかまのあえ物	24日 567 kcal(282)塩分 2.4 g 天ぷら 大根と厚揚げの煮物 しゅうまい 糸コンの炒め煮
26日 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	27日 501 kcal(216)塩分 2.2 g かれいのごま焼き 丸天と切り干し大根煮 人参のごまあえ 中華風あえ物	28日 590 kcal(305)塩分 1.9 g 和風オムレツ もやしといんげんの炒め物 ベーコンじゃが きゅうりもみ	29日 485 kcal(200)塩分 2.6 g 豚肉とこんにゃく煮 かぼちゃのいとこ煮 きのこのオイスター炒め 大豆となすのごまみそ和え	30日 557 kcal(272)塩分 2.5 g 鶏の中華炒め煮 じゃがいものカレー炒め こんにゃくとちくわのきんぴら 小松菜の海苔和え	

※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。