

# 5月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食					夕 食					エネルギー (kcal)	脂質 (g)
																	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
16	木	車麩と里芋の煮物 菜の花のなめたけ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏にゅうめん (白い風船) ひじきサラダ フルーツヨーグルト					赤魚の塩麹焼き じゃがいものソテー いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん					1,447	30.7
17	金	キャベツとハムの炒め物 なすの和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					肉じゃが (ミニまんじゅう) 小松菜の炒め物 フルーツ みそ汁 ごはん					お刺身 さつまいもと刻み昆布の煮物 卵豆腐 清まし汁 ごはん					1,618	36.9
18	土	厚焼き玉子 白菜の煮浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					アジの胡麻焼き (プリン) かぼちゃのいとこ煮 香りときゅうりの和え物 みそ汁 ごはん					鶏肉と野菜のトマト煮 チンゲン菜のしょうが和え みそ汁 ごはん					1,602	37.2
19	日	大根と厚揚げの煮物 キャベツのピーナッツ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					エビ玉 (ブッセ) レンコンの胡麻味噌煮 菜の花のお浸し 清まし汁 ごはん					豚肉のしょうが焼き 炒り豆腐 もずく酢 みそ汁 ごはん					1,634	51.7
20	月	がんもの含め煮 とろろ芋 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のフライ (杏仁豆腐) 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					ミートボールの酢豚風 かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,677	46.7
21	火	えびと野菜の炒め物 金時煮豆 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス (ミニどら焼き) コールスローサラダ フルーツ スープ					鮭の塩焼き アスパラの酢味噌和え 清まし汁 ごはん					1,614	38.3
22	水	じゃがいものコンソメ煮 もやしの磯香和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ぎせい豆腐 (抹茶ババロア) レンコンのピリ辛煮 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん					焼肉 里芋と舞茸の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,672	45.0
23	木	大根とぜんまいの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ (玉子・ツナコーン・あんこ&ホイップ) (クッキー) ミネストローネ イタリアンサラダ フルーツ					カレイの煮付け チンゲン菜の胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,602	59.9
24	金	ほっけの塩焼き 五目豆 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					筑前煮 (せんべい) ブロッコリーとあさりの炒め物 胡麻豆腐あんかけ みそ汁 ごはん					マーボー豆腐 なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 清まし汁 ごはん					1,598	39.4
25	土	白菜と鶏肉のさっと煮 オクラのポン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの南蛮漬け (フルーチェ) ぜんまいの煮物 カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん					豚肉とキャベツの炒め物 じゃがいもの煮物 もやしのナムル みそ汁 ごはん					1,586	47.2
26	日	刻み昆布とかぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					スパニッシュオムレツ (フルーツゼリー) セロリの金平 白菜のフレンチ和え スープ ごはん					プリの照り焼き なすの味噌炒め キャベツの酢の物 清まし汁 ごはん					1,569	34.9
27	月	ツナと野菜の炒め物 菜の花の胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					しょうゆラーメン (ミニあんぱん) チンゲン菜の和え物 餃子					赤魚の粕漬け焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん					1,555	40.1
28	火	豆腐のとろみ煮 ブロッコリーのサラダ たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					サバの生姜煮 (ミニシュークリーム) じゃがいものソテー 茶そばサラダ みそ汁 ごはん					白菜と鶏ひき肉の重ね蒸し 金平ごぼう アスパラのマヨ和え みそ汁 ごはん					1,595	47.1
29	水	スクランブルエッグ ひじきの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の七味焼き (バームクーヘン) 麩と大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					鶏肉とチンゲン菜の炒め物 さつまいもの煮付け わかめのサラダ みそ汁 ごはん					1,615	44.0
30	木	鮭塩焼き かぶの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					他人丼 (黒棒) 煮菜 かぼちゃサラダ 清まし汁					豆腐の五目煮 アスパラの炒め物 ほうれん草の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん					1,622	47.0
31	金	野菜とウインナーの炒め物 いんげんのなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの胡麻風味煮 (シフォンケーキ) ブロッコリーのタルタル焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん					カニ入りニラ玉 ぜんまいの炒め煮 菜の花のくるみ和え みそ汁 ごはん					1,588	48.0

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。