

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)
1	金	キャベツと豚肉の煮物					鮭の梅醤油焼き (プリン)				かに玉				1,528	33.9
		ブロッコリーの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	もやしとオクラのポ ン酢和え	みそ汁	ごはん	ナスの炒め物	ほうれん草のゴマダレ和え	みそ汁	ごはん	61.9	7.6
2	土	白玉焼き					治部煮 (ミニまんじゅう)				サワラの西京漬け				1,632	39.8
		じゃがいもとハムの炒め物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツソテー	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	里芋となめこの煮物	三色和え	みそ汁	ごはん	70.2	7.5
3	日	大根とあさりの炒め煮					鶏のから揚げ (イチゴババロア)				鯖の味噌煮				1,712	53.4
		ほうれん草のなめたけ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	フルーツ	スープ	ごはん	ふきの炒め煮	白菜の浅漬け	すまし汁	ごはん	61.6	7.4
4	月	ベーコンとキャベツの煮物					豆腐のとろみ煮 (白い風船)				豚肉の生姜焼き				1,591	55.9
		いんげんのごま和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマンとじゃこの炒め物	マカロニサラダ	みそ汁	ゆかり ごはん	麩の煮物	おくらポン酢和え	みそ汁	ごはん	55.4	8.3
5	火	白身魚のつけ焼き					ちらし寿司 (こどもの日ゼリー)				八宝菜				1,547	38.5
		白菜の土佐煮	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	菜花の炒め物	五目豆	すまし汁		ピーマンソテー	アスパラのドレッシング和え	みそ汁	ごはん	56.7	7.5
6	水	大根と豚肉の炒め煮					五目うどん (ミニどらやき)				赤魚の塩焼き				1,535	36.5
		小松菜のしらす和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	にら野菜炒め	フルーツ			里芋のそぼろ煮	キャベツの中華和え	みそ汁	ごはん	56.4	6.7
7	木	ウインナーの炒め物					鮭のフライ (ミニシュークリーム)				すき焼き風				1,610	72.4
		ブロッコリーのフレンチ和え	味付けのり	みそ汁	ごはん	牛乳	ナスの煮物	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	小松菜と桜海老の炒め物	もやしのゆかり和え	みそ汁	ごはん	62.4	6.9
8	金	ジャーマンポテト					赤魚の塩麹焼き (エクレア)				豆腐の五目煮				1,559	38.2
		きゅうりのからし和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマンソテー	金時煮豆	みそ汁	ごはん	えびときのこの炒め物	白菜の浅漬け	みそ汁	ごはん	57.4	6.4
9	土	厚揚げの煮物					和風オムレツ (ドーナツ)				カレイのムニエル				1,590	32.9
		もやしの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーソテー	キャベツの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	白菜の煮物	しゅうまい	みそ汁	ごはん	53.5	7.7
10	日	がんもの含め煮					白身魚の七味焼き (抹茶ババロア)				肉じゃが				1,522	42.2
		キャベツの梅和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の柚子煮	いんげんの胡麻和え	みそ汁	ごはん	ホタテとブロッコリーの炒め物	オクラのゆかり和え	みそ汁	ごはん	64.7	6.9
11	月	ベーコンとさつま揚げの煮物					たぬきそば (カステラ)				鶏肉の味噌マヨ焼き				1,629	43.9
		ほうれん草の磯和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのピリ辛炒め	きゅうりの和え物			ひじきの煮物	小松菜の錦糸和え	すまし汁	ごはん	60.3	6.9
12	火	鮭の塩焼き					豚丼 (黒棒)				エビチリ				1,586	33.1
		白菜のしその実和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしの中華和え	フルーツ	みそ汁		さつま芋煮	キャベツの浅漬け	みそ汁	ごはん	56.8	6.4
13	水	五目金平					マーボー豆腐 (ミニたい焼き)				お刺身				1,610	42.7
		長芋の和え物	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラのバターソテー	白菜のおかか和え	みそ汁	ごはん	大根の旨煮	昆布豆	みそ汁	ごはん	63.5	6.2
14	木	鶏つみれの煮物					ホッケのねぎ味噌焼き (せんべい)				卵蒸し中華風あんかけ				1,672	37.5
		野菜炒め	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの炒り煮	青梗菜のマヨ和え	すまし汁	ごはん	長芋の煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	52.8	8.9
15	金	ツナと野菜の炒め物					セレクトメニュー (そぼろ丼・鮭丼) (ハウムクーヘン)				牛肉のしぐれ煮				1,698	52.8
		切り干し大根の煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	きゅうりの甘酢和え	みそ汁		きのこソテー	オクラの梅肉和え	みそ汁	ごはん	1,520	46.2
														59.4	7.5	
														57.5	7.2	

※上段がそぼろ丼、下段が鮭丼の栄養価になります。

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日前までお願いいたします。