

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	土	かぼちゃとふきの煮物 なすの和風和え 納豆 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 ひじきの炒め煮 アスパラの酢味噌和え 清まし汁 ごはん	1,585	34.2
17	日	野菜炒め 金時煮豆 漬物 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	サバのパン粉焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	1,670	44.5
18	月	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 春雨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 アスパラソテー チンゲン菜のしょうが和え みそ汁 ごはん	1,630	38.3
19	火	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(白い風船) レンコンの胡麻味噌煮 菜の花のお浸し 清まし汁 ゆかり 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	1,582	48.5
20	水	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(カステラ) 切干大根の炒め煮 煮りんご 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 フレンチ和え みそ汁 ごはん	1,668	39.4
21	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	鶏にゆうめん(ドーナツ) ひじきサラダ フルーツヨーグルト	赤魚の塩麹焼き 長いものソテー いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん	1,551	36.5
22	金	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 わかめ ごはん	焼肉 里芋と舞茸の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	1,586	59.8
23	土	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 ビーフソテー 小松菜の青じそ ドレ和え みそ汁 ごはん	1,580	56.4
24	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(ミニあんぱん) セロリの金平 白菜のフレンチ和え スープ ごはん	ブリの照り焼き なすの味噌炒め キャベツのボン酢和え 清まし汁 ごはん	1,632	43.4
25	月	白菜と鶏肉のさっと煮 オクラのボン酢和え 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	牛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	1,559	43.2
26	火	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(フルーツゼリー) チンゲン菜の和え物 餃子	赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん	1,554	34.7
27	水	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 みそ汁 ごはん	豚肉のピカタ 大根の煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	1,631	42.0
28	木	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	1,650	51.9
29	金	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(クレープ) 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	1,644	45.5
30	土	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	1,632	47.6
31	日	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(チーズ蒸しパン) 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	1,584	44.6
					64	8.8

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。