

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	土	白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの山椒焼き (プリン) かぼちゃの煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん				かに玉 ナスの炒め物 チンゲン菜のゴマダレ和え みそ汁 ごはん				1,548	50.1
2	日	目玉焼き じゃがいもとハムの炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					筑前煮 (ミニまんじゅう) キャベツソテー ごま豆腐 みそ汁 ごはん				鮭のタルタルソース焼き 里芋となめこの煮物 かぶの酢の物 みそ汁 ごはん				1,580	51.4
3	月	大根とあさりの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏のから揚げ (イチゴババロア) 高野豆腐の煮物 フルーツ スープ ごはん				サバの味噌煮 ふきの炒め煮 かぼちゃサラダ すまし汁 ごはん				1,575	52.1
4	火	ベーコンとキャベツのコンソメ煮 いんげんのごま和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐のとろみ煮 (ミニドーナツ) ピーマンとじゃこの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 わかめ ごはん				豚肉の生姜焼き 麩の煮物 オクラのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,593	51.4
5	水	白身魚のつけ焼き 白菜の土佐煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司 (こどもの日ゼリー) 菜の花の炒め物 五目豆 すまし汁				八宝菜 揚げじゃがきんぴら トマトのドレッシング和え みそ汁 ごはん				1,535	43.2
6	木	ウインナーの炒め物 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					鮭のフライ (ミニシュークリーム) ナスの煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん				すき焼き風 小松菜と桜海老の炒め物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,666	64.9
7	金	かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					五目うどん (ミニあんぱん) にら野菜炒め フルーツヨーグルト				赤魚の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 アスパラの中華和え みそ汁 ごはん				1,520	35.1
8	土	スクランブルエッグ ひじきの炒り煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					アジの南蛮漬け (エクレア) 厚揚げの味噌炒め 金時煮豆 すまし汁 ごはん				豆腐の五目煮 ジャーマンポテト 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん				1,620	57.9
9	日	厚揚げの煮物 もやしの和風和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					筍ごはん (どら焼き) ミートローフ キャベツのくるみ和え フルーツ すまし汁				カレイのムニエル 高野豆腐の玉子とし マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,613	50.8
10	月	五目金平 とろろ芋 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					マーボー豆腐 (たい焼き) そら豆と玉子の炒め物 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				お刺身 大根の旨煮 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,626	38.6
11	火	がんもの含め煮 キャベツの胡麻和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ (抹茶ババロア) 里芋の柚子煮 もすく酢 みそ汁 ごはん				肉じゃが ブロッコリーの炒め物 オクラの青じそ和え みそ汁 ごはん				1,572	51.1
12	水	鮭の塩焼き ふきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼 (イチゴスペシャル) もやしの中華和え フルーツ みそ汁				エビチリ さつま芋煮 コールスローサラダ みそ汁 ごはん				1,563	44.8
13	木	ベーコンとさつま揚げの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきそば (カステラ) 豚肉ときのこのピラ辛炒め かぼちゃサラダ				鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮 小松菜の錦糸和え すまし汁 ごはん				1,541	47.4
14	金	鶏つみれの煮物 野菜炒め 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎ味噌焼き (フルーツゼリー) クリーム煮 青梗菜のマヨ和え すまし汁 ごはん				卵蒸し中華風あんかけ 長芋の煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,563	48.6
15	土	ツナと野菜の炒め物 切り干し大根の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー (そぼろ丼・鮭丼) (パウムクーヘン) かぶの煮物 きゅうりの甘酢和え みそ汁				牛肉のしぐれ煮 きのこソテー オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん				1,591 1,529 56.8 60.3	50.0 43.3 7.8 7.5

<今月のおすすめメニュー ちらし寿司>

5月5日の子供の日、子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかると共に母に感謝する日です。おとなから子どもまで好まれるちらし寿司を食べて子供の日をお祝いしましょう。

※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日前までにお願いたします。