

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	日	南瓜とふきの煮物 もやしの和風和え 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					1,584	34.2
17	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
18	火	野菜炒め 金時豆煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					肉じゃが(ミニまんじゅう) チンゲン菜の炒め物 フルーツ みそ汁 ごはん					さばのパン粉焼き 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
19	水	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	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					ほっけの生姜煮(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					八宝菜 金平ごぼう アスパラのマヨ和え みそ汁 ごはん					1,549	49.7
21	金	さばの塩焼き 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					鶏肉のピカタ 大根の煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん					1,630	42.7
22	土	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					かき玉にゆうめん(ドーナツ) ひじきサラダ フルーツヨーグルト					焼肉 里芋と舞茸の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,668	55.8
23	日	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					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					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					1,537	42.4
24	月	野菜とウインナーの炒め物 南瓜の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの胡麻風味煮(マドレーヌ) 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 ふきの炒め煮 菜の花のくるみ和え みそ汁 ごはん					1,544	43.7
25	火	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(ブルーチェ) 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	水	刻み昆布とかぼちゃの煮物 チンゲン菜の辛子和え 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
27	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 ビーフソテー 小松菜の青じそ和え みそ汁 ごはん					1,580	56.4
28	金	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 もやし炒め ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,618	47.7
29	土	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					ほっけの七味焼き(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					1,664	45.5
30	日	鮭塩焼き かぶの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					他人丼(黒棒) カリフラワーのコンソメ煮 ポテトサラダ みそ汁					豆腐の五目煮 アスパラの炒め物 キャベツのツナ和え みそ汁 ごはん					1,629	50.8
31	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(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

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。