

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	日	白菜と豚肉の煮物					サワラの山椒焼き（プリン）				かに玉				1,606	54.5
		ブロッコリーの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	れんごんの煮物	トマトサラダ	みそ汁	ごはん	ナスの炒め物	チンゲン菜のゴマダレ和え	みそ汁	ごはん	66.8	7.4
2	月	目玉焼き					ミートローフ（ミニまんじゅう）				鮭のタルタルソース焼き				1,657	53.1
		じゃがいもとハムの炒め物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツソーテー	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	里芋となめこの煮物	かぶの酢の物	みそ汁	ごはん	63.4	8.1
3	火	大根とあさりの炒め煮					鶏のから揚げ（イチゴババロア）				サバの味噌煮				1,617	53.1
		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	かぼちゃサラダ	すまし汁	ごはん	69	7.8
4	水	ベーコンとキャベツのコンソメ煮					豆腐のとりみ煮（ミニドーナツ）				豚肉の生姜焼き				1,638	52.4
		いんげんのごま和え	鮭フレーク	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	わがめ ごはん	麴の煮物	オクラのボン酢和え	みそ汁	ごはん	62.9	9
5	木	白身魚のつけ焼き					ちらし寿司（こどもの日ゼリー）				八宝菜				1,574	43.9
		白菜の土佐煮	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	菜の花の炒め物	五目豆	すまし汁		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	67	8.7
6	金	ウインナーの炒め物					鮭のフライ（ミニシュクリーム）				すき焼き風				1,665	64.2
		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	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	64.1	8.3
7	土	かぶのそぼろ煮					肉うどん（ミニあんぱん）				赤魚の塩焼き				1,588	51.3
		ほうれん草のお浸し	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	にら野菜炒め	フルーツヨーグルト			かぼちゃのいとこ煮	アスパラの中華和え	みそ汁	ごはん	63.5	7.7
8	日	スクランブルエッグ					アジの南蛮漬け（エクレア）				豆腐の五目煮				1,632	54.2
		ひじきの炒り煮	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げの味噌炒め	金時煮豆	すまし汁	ごはん	ジャーマンポテト	白菜の浅漬け	みそ汁	ごはん	67	7.8
9	月	厚揚げの煮物					筍ごはん（ミニドーナツ）				カレイのムニエル				1,639	49.5
		もやしの和風和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	筑前煮	キャベツのくるみ和え	フルーツ	すまし汁	高野豆腐の玉子とじ	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	70.9	7.8
10	火	五目金平					マーボー豆腐（ミニたい焼き）				お刺身				1,562	40.6
		とろろ芋	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	そら豆と玉子の炒め物	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	70.9	8.4
11	水	がんもの含め煮					白身魚フライ（抹茶ババロア）				肉じゃが				1,594	49.4
		キャベツの胡麻和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の柚子煮	もずく酢	みそ汁	ごはん	ブロッコリーの炒め物	オクラの青じそドレ和え	みそ汁	ごはん	57.8	7.8
12	木	鮭の塩焼き					豚丼（イチゴスペシャル）				エビチリ				1,619	42.8
		ふきの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	もやし中華和え	フルーツ	みそ汁		さつま芋煮	コールスローサラダ	みそ汁	ごはん	71.5	7.7
13	金	ベーコンとさつま揚げの煮物					ためきそば（カステラ）				鶏肉の味噌マヨ焼き				1,559	48.3
		ほうれん草の磯和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのピリ辛炒め	かぼちゃサラダ			ひじきの炒り煮	小松菜の錦糸和え	すまし汁	ごはん	64.4	7.8
14	土	鶏つみれの煮物					ジャーマンオムレツ（フルーツゼリー）				ホッケのネギ味噌焼き				1,523	53.1
		野菜炒め	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜のマヨ和え	煮りんご	スープ	パン	長芋の煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	66.3	8.8
15	日	ツナと野菜の炒め物					セレクトメニュー（そぼろ丼・鮭しらす丼）（バウムクーヘン）				牛肉のしぐれ煮				1,646	53.6
		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	1,575	64.7
															62.1	8.1
															64.7	7.7

<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だそうです。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日前までお願いいたします。