

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)
16	月	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	1,537	37.9
17	火	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	1,539	36.7
18	水	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	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	1,655	47.1
19	木	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 ごはん	豚肉のしょうが焼き 炒り豆腐 もすく酢 みそ汁 ごはん	1,533	48.9
20	金	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	1,542	50.0
21	土	ニシンの漬け焼き 五目豆 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	筑前煮(フレンチトースト) 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	1,538	39.8
22	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 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	1,518	38.2
23	月	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	かき玉にゅうめん(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	1,575	53.1
24	火	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	ニラ玉 ふきの炒め煮 菜の花のくるみ和え みそ汁 ごはん	1,563	45.1
25	水	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	1,500	47.0
26	木	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 茶飯	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	1,526	42.0
27	金	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 アスパラのサラダ フルーツ	カレイの煮付け ピーマンソテー 小松菜の青じそドレ和え みそ汁 ごはん	1,521	57.0
28	土	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 フルーツ 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	1,607	43.9
29	日	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	1,509	42.2
30	月	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 キャベツの胡麻だれ和え みそ汁 ごはん	1,575	50.9
31	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) 揚げじゃが金平 餃子	白身魚のタルタルソース焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん	1,504	48.8

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。