

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)
1	月	白菜と鶏肉の煮物					サワラの塩麹焼き (プリン)					エビチリ					1,551	49.0
		ブロッコリーの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮	トマトサラダ	みそ汁	ごはん		ナスの炒め物	アスパラのゴマダレ和え	みそ汁	ごはん	66	6.8	
2	火	目玉焼き					ミートローフ (黒棒)					ホッケの幽庵焼き					1,536	43.1
		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	63.1	8	
3	水	大根とあさりの炒め煮					チキン南蛮 (マドレーヌ)					サバの味噌煮					1,562	50.4
		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		ふきの煮物	カリフラワー青しそ和え	すまし汁	ごはん	60.1	7.6	
4	木	ベーコンとキャベツのコンソメ煮					豆腐のとろみ煮 (ミニあんぱん)					豚肉の生姜焼き					1,602	48.6
		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	ごはん	わかめ	麩の煮物	オクラのポン酢和え	みそ汁	ごはん	60.1	8.5	
5	金	白身魚のつけ焼き					ちらし寿司 (こどもの日ゼリー)					鶏肉のパン粉焼き					1,541	44.7
		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	68.6	7.9		
6	土	ウインナーの炒め物					鮭の照り焼き (クレープ)					すき焼き風					1,563	56.7
		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	なすの旨煮	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん		もやしと桜海老の炒め物	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	59.3	7.8	
7	日	スクランブルエッグ					アジの南蛮漬け (杏仁豆腐)					豆腐の五目煮					1,649	52.5
		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	63.3	7.3	
8	月	かぶのそぼろ煮					肉うどん (ミニまんじゅう)					赤魚の塩焼き					1,510	42.9
		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	65.3	7.3		
9	火	なすの煮物					筍ごはん (甘納豆)					カレイのムニエル					1,458	38.2
		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	ブロッコリーサラダ	みそ汁	ごはん	62.9	7.3		
10	水	五目金平					マーボー豆腐 (ロールケーキ)					お刺身					1,544	41.5
		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	69.7	7.9	
11	木	がんもの含め煮					白身魚フライ (抹茶ババロア)					肉じゃが					1,517	45.3
		キャベツの胡麻和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの柚子煮	もずく酢	みそ汁	ごはん	カリフラワーの炒め物	オクラの青しそドレ和え	みそ汁	ごはん	54.6	7.7		
12	金	鮭の塩麹焼き					豚丼 (白い風船)					かに玉					1,544	44.3
		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	63.4	7.8		
13	土	ベーコンとさつま揚げの煮物					ためきそば (イチゴスペシャル)					八宝菜					1,574	52.9
		ほうれん草の磯和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ひき肉のピリ辛炒め	かぼちゃサラダ			卵の花炒り煮	小松菜の錦糸和え	すまし汁	ごはん	59.8	8.1		
14	日	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					1,472	48.8
		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	60.6	8.5		
15	月	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) (フレンチトースト)					牛肉のしぐれ煮					1,576	52.3
		切り干し大根の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	さといもの煮物	きゅうりの甘酢和え	みそ汁		ピーマンソテー	オクラの梅肉和え	みそ汁	ごはん	59	7.8		
														1,558	48.6			
														67.2	9.3			

※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日前までにお願いいたします。

今月のおすすめメニュー《筍ご飯》
竹の成長はとても早く、「一旬(10日)で竹になる」という意味で
竹に旬を合わせた漢字が生まれました。