

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	月	キャベツと豚肉の煮物					鮭の梅醤油焼き(ブッセ)				かに玉				1,614	38.4
		カリフラワーの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	もやしとオクラのポソ 酢和え	みそ汁	ごはん	ナスの炒め物	ほうれん草のゴマダレ和え	みそ汁	ごはん	69.7	6.9
2	火	大根とあさりの炒め物					鶏のから揚げ(イチゴババロア)				サワラの西京漬け				1,507	41.0
		ほうれん草のなめたけ和え	梅干し	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	れんこんとなめこの煮物	三色和え	みそ汁	ごはん	66.6	6.6
3	水	目玉焼き					五目うどん(ミニまんじゅう)				サバの味噌煮				1,632	52.7
		じゃがいもとハムの炒め物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	にら野菜炒め	なます	フルーツ		ふきの炒め煮	五目巾着	みそ汁	ごはん	69.5	9.8
4	木	はんぺんの煮物					炊き込みご飯(白い風船)				回鍋肉				1,600	41.6
		エリンギのきんぴら	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	鮭の昆布蒸し	根菜煮	すまし汁	フルーツ	ひじきの煮物	大根の甘酢漬け	みそ汁	ごはん	56.6	8.3
5	金	白身魚の漬け焼き					ちらし寿司(ミニシュークリーム)				八宝菜				1,573	37.0
		白菜の土佐煮	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草の炒め物	五目煮	すまし汁		ビーフソテー	トマトのドレッシング和え	みそ汁	ごはん	64.6	9.8
6	土	ウインナーの炒め物					白身魚のフライ(フルーツゼリー)				すき焼き風				1,686	57.7
		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	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	もやしのゆかり和え	すまし汁	ごはん	62.3	6.8
7	日	五目金平					たぬきそば(ミニどら焼き)				お刺身				1,526	37.4
		長芋の和え物	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのピラサ炒め	きゅうりの和えもの	フルーツ		大根の旨煮	昆布豆	みそ汁	ごはん	68.1	9.2
8	月	キャベツの煮物					メバルの塩麴焼き(抹茶ババロア)				豆腐の五目煮				1,516	44.3
		きゅうりのからしあえ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーフソテー	金時煮豆	みそ汁	ごはん	えびときのこの炒め物	白菜の浅漬け	みそ汁	ごはん	70.8	8.4
9	火	がんもの含め煮					白身魚の照り焼き(エクレア)				味噌肉じゃが				1,565	49.3
		キャベツの梅和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	れんこんの柚子煮	いんげんの胡麻和え	みそ汁	ごはん	ブロッコリーとホタテの炒め物	オクラのゆかり和え	すまし汁	ごはん	67.5	7.7
10	水	車麩の卵とじ					豚丼(クリームパン)				エビチリ				1,640	42.8
		切り干し和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしのじゃこ炒め	青菜の和え物	すまし汁		芋煮	白菜の浅漬け	みそ汁	ごはん	68.5	7.5
11	木	ベーコンとさつま揚げの煮物					炒り鶏(ミニたいやき)				ホッケの煮付け				1,557	48.6
		ほうれん草の磯和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラのバター醤油炒め	白菜のおかか和え	みそ汁	ごはん	ひじきの煮物	小松菜の錦糸和え	みそ汁	ごはん	62.3	8.2
12	金	厚揚げの煮物					和風オムレツ(ドーナツ)				治部煮				1,617	52.4
		もやしの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーソテー	キャベツの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	海老と青梗菜の炒めの煮	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	78.6	8.1
13	土	大根と豚肉の炒め煮					カレイのムニエル(コーヒーゼリー)				玉子蒸し中華風あんかけ				1,557	51.6
		小松菜のしらす和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーフと野菜の炒め物	シュウマイ	スープ	ごはん	ナスの炒め物	たくあん和え	みそ汁	ごはん	65.4	6.8
14	日	鶏つみれの煮物					ホッケのねぎ味噌焼き(カステラ)				牛肉のしぐれ煮				1,651	53.9
		野菜炒め	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの炒り煮	青梗菜のマヨ和え	すまし汁	ごはん	きのこソテー	オクラの梅肉和え	みそ汁	ごはん	62.1	8.9
15	月	ツナと野菜の炒め物					セレクトメニュー(鶏そぼろ丼・鮭イクラ丼)(パウムクーヘン)				ブリの味噌漬け焼き				1,633	48.2
		切り干し大根の煮物	味付け海苔	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		長芋の煮物	温奴	みそ汁	ごはん	1,531	41.6
														73.1	7.4	
														68.8	6.5	

*15日セレクトメニュー上段が鶏そぼろ丼、下段が鮭イクラ丼の栄養価です

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。