

# 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	火	キャベツとハムの炒め物 なすの和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					肉じゃが(ミニまんじゅう) 小松菜の炒め物 フルーツ みそ汁 ごはん					お刺身 ブロッコリーのしらす和え みそ汁 ごはん					1,627	36.2
17	水	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 チンゲン菜のしよ和え みそ汁 ごはん					1,554	32.1
18	木	車麩と里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					かきあげにゆめん(白い風船) ひじきサラダ フルーツヨーグルト					赤魚の塩麹焼き じゃがいものソテー いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん					1,623	39.4
19	金	大根と厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					エビ玉(ブッセ) レンコンの胡麻味噌煮 菜の花のお浸し みそ汁 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					1,639	51.5
20	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(杏仁豆腐) 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					ミートボールの酢豚風 かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻下 し和え みそ汁 ごはん					1,694	46.8
21	日	巣籠もり卵 金時煮豆 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス(ミニたいやき) コールスローサラダ フルーツ スープ					鮭の塩焼き アスパラの酢味噌和 え みそ汁 ごはん					1,625	43.2
22	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					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					焼肉 里芋と舞茸の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,625	45.1
23	火	大根とぜんまいの炒り煮 白菜のゆかり和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(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 チンゲン菜の中華和え みそ汁 ごはん					1,551	55.1
24	水	ししゃも 五目豆 ふりかけ 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					マーボー豆腐 なすの煮浸し きゅうりの酢の物 清まし汁 ごはん					1,602	39.7
25	木	白菜と鶏肉のさっと煮 オクラのポン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの南蛮漬け(フルーチェ) じゃがいもの煮物 かつらぶれのサ ラダ みそ汁 ごはん					牛肉とキャベツの炒め物 ぜんまいの煮物 もやしのナムル みそ汁 ごはん					1,583	46.5
26	金	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					スパニッシュオムレツ(チーズ蒸しパン) セロリの金平 ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん					赤魚の粕漬け焼き かぼちゃの煮物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,655	45.9
27	土	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					サバの生姜煮(ミニシュークリーム) 大根の煮物 茶そばサラダ みそ汁 ごはん					白菜と鶏ひき肉の重ね蒸し 金平ごぼう アスパラのお浸し みそ汁 ごはん					1,536	40.6
28	日	刻み昆布とかぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え 梅ひしお みそ汁 ごはん 牛乳					しょうゆラーメン(ミニあんぱん) チンゲン菜の塩炒め 餃子 煮りんご					ブリの照り焼き なすの味噌炒め キャベツの酢の物 清まし汁 ごはん					1,615	35.8
29	月	スクランブルエッグ ひじきの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の七味焼き(ミニクレープ) 麩と大根のそぼろ煮 ブロッコリーの青 じそ和え 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					1,560	37.9
30	火	鮭塩焼き かぶの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					他人丼(黒棒) 煮菜 かぼちゃサラダ みそ汁					豆腐の五目煮 じゃがいもの炒め物 ほうれん草の胡麻下 し和え みそ汁 ごはん					1,694	51.0
31	水	野菜とウインナーの炒め物 いんげんのなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉のからし醤油焼き(エクレア) ぜんまいの煮付け 三色和え みそ汁 ごはん					カレイの胡麻風味煮 はくさいの彩りソテー きゅうりのたくあん和え みそ汁 ごはん					1,614	51.9

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。