

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	火	キャベツと豚肉の煮物 カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の梅醤油焼き(いちごババロア) かぼちゃの煮物 <small>もやしとオクラのポン酢和え</small> みそ汁 ごはん					かに玉 ナスの炒め物 <small>ほうれん草のゴマダレ和え</small> みそ汁 ごはん				1,614	38.4
2	水	目玉焼き じゃがいもとハムの炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					五目うどん(ミニまんじゅう) にら野菜炒め なます フルーツ					サバの味噌煮 ふきの炒め煮 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,632	52.7
3	木	大根とあさりの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏のから揚げ(ブッセ) 高野豆腐の煮物 フルーツ スープ ごはん					サワラの西京漬け 里芋となめこの煮物 三色和え みそ汁 ごはん				1,507	41.0
4	金	ベーコンと白菜の煮物 いんげんのごま和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐のとろみ煮(白い風船) ピーマンとじゃこの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 <small>ゆかりごはん</small>					豚肉の生姜焼き 麩の煮物 おくらのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,600	41.6
5	土	白身魚のつけ焼き 白菜の土佐煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司(ミニシュークリーム) 菜花の炒め物 五目豆 すまし汁					八宝菜 ビーフソテー トマトのドレッシング和え みそ汁 ごはん				1,573	37.0
6	日	大根と豚肉の炒め煮 小松菜のしらす和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					カレーのムニエル(ミニどら焼き) キャベツのソテー しゅうまい スープ ごはん					玉子蒸し中華風あんかけ ナスの炒め物 キャベツのたくあん和え みそ汁 ごはん				1,620	51.6
7	月	ウインナーの炒め物 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					鮭のフライ(フルーツゼリー) ナスの煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん					すき焼き風 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				1,686	57.7
8	火	キャベツの煮物 きゅうりのからし和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					メバルの塩麴焼き(エクレア) ビーフソテー 金時煮豆 みそ汁 ごはん					豆腐の五目煮 えびときのこの炒め物 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん				1,516	44.3
9	水	厚揚げの煮物 もやしの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					和風オムレツ(桜餅風デザート) 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					治部煮 青梗菜の炒め煮 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,617	52.4
10	木	ベーコンとさつま揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼(黒棒) もやしのじゃこ炒め 青菜の和え物 すまし汁					鮭の焼き漬け ひじきの煮物 小松菜の錦糸和え みそ汁 ごはん				1,557	48.6
11	金	がんもの含め煮 キャベツの梅和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の照り焼き(抹茶ババロア) 里芋の柚子煮 いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん					味噌肉じゃが ホタテとブロッコリーの炒め物 <small>オクラのゆかり和え</small> すまし汁 ごはん				1,565	49.3
12	土	車麩の卵とじ 切り干し和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					炒り鶏(コーヒーズリー) アスパラのバターソテー 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん					エビチリ さつま芋煮 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん				1,640	42.8
13	日	五目金平 長芋の和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきそば(クリームパン) 豚肉ときのこのピリ辛炒め きゅうりの和えもの フルーツ					お刺身 大根の旨煮 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,526	37.4
14	月	鶏つみれの煮物 野菜炒め 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎ味噌焼き(カステラ) ぜんまいの炒り煮 青梗菜のマヨ和え すまし汁 ごはん					豚肉のしぐれ煮 きのこソテー オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん				1,651	53.9
15	火	ツナと野菜の炒め物 切り干し大根の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏そぼろ丼・鮭丼(セレクトメニュー)(パウムクーヘン) かぶの煮物 きゅうりの甘酢和え みそ汁					鱈の生姜煮 長芋の煮物 温奴 みそ汁 ごはん				1,785 72 1,531 68.8	66.8 6.7 41.6 6.5

上段がとりそぼろ丼、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日前までをお願いいたします。