

5月メニュー表

| 日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | エネルギー | 脂質 |
|----|----|---|---|---|--------|------|
| | | | | | (kcal) | (g) |
| | | | | | たんぱく質 | 塩分 |
| | | | | | (g) | (g) |
| 16 | 水 | 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 | 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 ほうれん草の胡麻ドレッシング みそ汁 ごはん | 1,619 | 36.5 |
| 17 | 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 | 1,622 | 39.5 |
| 18 | 金 | 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 | 1,603 | 37.2 |
| 19 | 土 | 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(ブッセ) レンコンの胡麻味噌煮 菜の花のお浸し 清まし汁 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 | 1,647 | 52.3 |
| 20 | 日 | がんもの含め煮 とろろ芋 漬物 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 さつまいもと刻み昆布の煮物 プロッコリーのしらす和え 清まし汁 ごはん | 1,667 | 46.0 |
| 21 | 月 | 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(ココアワッフル) 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 | 1,582 | 41.2 |
| 22 | 火 | 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 | 1,623 | 45.4 |
| 23 | 水 | 大根とぜんまいの炒り煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 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 チンゲン菜の胡麻ドレッシング和え みそ汁 ごはん | 1,629 | 62.8 |
| 24 | 木 | ししゃも 五目豆 味付け海苔 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 なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 清まし汁 ごはん | 1,604 | 41.9 |
| 25 | 金 | 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) ぜんまいの煮物 カリアブラーのサラダ みそ汁 ごはん | 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃの煮物 もやしのナムル みそ汁 ごはん | 1,590 | 46.9 |
| 26 | 土 | 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(蒸しパン) セロリの金平 ほうれん草の白和え スープ ごはん | 赤魚の粕漬け焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん | 1,608 | 43.1 |
| 27 | 日 | 刻み昆布とかぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え 梅びしお 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 | 1,625 | 35.8 |
| 28 | 月 | 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) 揚げじゃがきんぴら 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 アスパラのマヨ和え みそ汁 ごはん | 1,670 | 51.0 |
| 29 | 火 | 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 | 赤魚の七味焼き(ミニクレープ) 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 | 1,641 | 44.6 |
| 30 | 水 | 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 清まし汁 | 豆腐の五目煮 じゃがいもの炒め物 ほうれん草の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん | 1,675 | 49.4 |
| 31 | 木 | 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 | カレイの胡麻風味煮(シフォンケーキ) 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 | カニ入りニラ玉 ぜんまいの炒め煮 菜の花のくすみ和え みそ汁 ごはん | 1,598 | 49.3 |

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。