

# 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	木	南瓜とふきの煮物 もやしの和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス(バウムクーヘン) きゃべつサラダ フルーツ スープ					赤魚の塩焼き ひじきの炒め煮 アスパラの酢味噌和え 清まし汁 ごはん					1,515	42.4
17	金	厚焼き玉子 白菜の煮浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の胡麻焼き(いちごムース) なすの炒め煮 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 カリフラワーソテー チンゲン菜のしょうが和え みそ汁 ごはん					1,491	36.8
18	土	野菜炒め 金時豆煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(エクレア) もやしの炒め物 フルーツ みそ汁 ごはん					サバの味噌煮 さつまいもと刻み昆布の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん					1,613	46.5
19	日	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					えび玉(ミニまんじゅう) 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					豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 もずく酢 みそ汁 ごはん					1,564	43.9
20	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					ホッケの煮付け(ミニドーナツ) じゃがいものソテー 茶そばサラダ みそ汁 ごはん					ミートボールの酢豚風 金平ごぼう アスパラのマヨ和え みそ汁 ごはん					1,518	45.0
21	火	ニシンの漬け焼き 五目豆 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と根菜の煮物(チーズ蒸しパン) ほうれん草とあさりの炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん					鶏肉のピカタ なすの煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん					1,577	46.7
22	水	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					かき玉にゆうめん(ワッフル) ひじきサラダ フルーツヨーグルト					鮭の塩麴焼き 里芋の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,477	40.9
23	木	車麩とかぶの煮物 菜の花のなめたけ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ぎせい豆腐(ミニクリームパン) 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 長いもの煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん					1,539	48.6
24	金	野菜とウインナーの炒め物 なすの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの胡麻風味煮(せんべい) 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					ニラ玉 ふきの炒め煮 ほうれん草のくるみ和え みそ汁 ごはん					1,479	43.7
25	土	白菜と鶏肉のさっと煮 オクラのボン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの南蛮漬(イチゴスペシャル) ぜんまいの煮物 カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん					回鍋肉 大根の煮物 もやしのナムル みそ汁 ごはん					1,529	49.6
26	日	刻み昆布とかぼちゃの煮物 チンゲン菜の辛子和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					スパニッシュオムレツ(たい焼き) セロリの金平 白菜のフレンチ和え スープ ゆかりごはん					ホッケの照り焼き なすの味噌炒め 小松菜のボン酢和え 清まし汁 ごはん					1,486	39.3
27	月	えびしんじょ煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(玉子・ツナコーン・あんこ&ホイップ)(クッキー) ミネストローネ アスパラのサラダ フルーツ					カレイの煮付け ビーフソテー ブロッコリーの青じそドレ和え みそ汁 ごはん					1,571	60.7
28	火	がんもの含め煮 とろろ芋 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ(カスタードケーキ) 切干大根の炒め煮 フルーツ みそ汁 ごはん					八宝菜 もやしの炒め煮 ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,564	47.5
29	水	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					サバの七味焼き(コーヒーゼリー) 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					1,485	46.1
30	木	鮭の塩焼き かぶの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					他人丼(カステラ) カリフラワーのコンソメ煮 ポテトサラダ みそ汁					豆腐の五目煮 ピーマンの炒め物 トマトのボン酢和え みそ汁 ごはん					1,559	42.5
31	金	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					しょうゆラーメン(フルーツゼリー) じゃが芋の金平 餃子					白身魚のタルタルソース焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん					1,503	53.3

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日前までをお願いいたします。