

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	木	あじの塩焼き ほうれん草の海苔和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの幽庵焼き(プリン) れんこんの炒め煮 トマトサラダ みそ汁 ごはん				エビチリ ナスの炒め物 アスパラのゴマダレ和え みそ汁 ごはん				1,593	49.4
2	金	大豆のそぼろ煮 カリフラワーのポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ(黒棒) キャベツソテー ごま豆腐 みそ汁 ごはん				サワラの塩麴焼き 里芋となめこの煮物 かぶの甘酢和え みそ汁 ごはん				1,587	44.0
3	土	炒りたまご ほうれん草のおかか和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳					チキン南蛮(レアチーズムース) 高野豆腐の煮物 フルーツ スープ ごはん				サバの味噌煮 ふきの煮物 カリフラワー青しそ和え すまし汁 ごはん				1,603	45.3
4	日	あさりと白菜の煮物 フロッコリーのフレンチ和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐のどろみ煮(ミニあんぱん) ビーマンとじゃこの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 わかめごはん				豚肉の生姜焼き 麩の煮物 オクラのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,603	45.3
5	月	たまご焼き マセドアンサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司(こどもの日ゼリー) 菜の花の炒め物 五目豆 すまし汁				鶏肉のパン粉焼き じゃが芋きんぴら 青梗菜のドレッシング和え みそ汁 ごはん				1,575	52.0
6	火	赤魚の塩焼き 菜の花おかか和え 海苔佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の照り焼き(クレープ) なすの旨煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん				すき焼き風 もやしと桜海老の炒め物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,530	49.1
7	水	豚肉と野菜の煮物 きゃべつの和え物 たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳					肉うどん(黒糖まんじゅう) にら野菜炒め フルーツヨーグルト				ホッケの七味焼き かぼちゃのいとこ煮 アスパラの中華和え みそ汁 ごはん				1,545	38.9
8	木	イワシの梅煮 フロッコリーの生姜醤油和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の南蛮漬け(杏仁豆腐) 厚揚げの味噌炒め 金時煮豆 すまし汁 ごはん				豆腐の五目煮 ジャーマンポテト 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん				1,564	42.6
9	金	きゃべつ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					筍ごはん(甘納豆) 筑前煮 キャベツのくるみ和え フルーツ すまし汁				カレイのムニエル 高野豆腐の玉子とじ フロッコリーサラダ みそ汁 ごはん				1,548	47.5
10	土	炒り豆腐 菜の花お浸し えびみそ みそ汁 ごはん 牛乳					マーボー豆腐(ロールケーキ) そら豆と玉子の炒め物 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				お刺身 大根の旨煮 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,582	51.5
11	日	一口がんもの煮物 いんげんお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ(ピーチムース) かぶの柚子煮 もずく酢 みそ汁 ごはん				豚肉と里芋の煮物 カリフラワーの炒め物 オクラの青しそドレ和え みそ汁 ごはん				1,462	42.0
12	月	洋風肉じゃが ほうれん草菜種和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼(白い風船) もやしの中華和え フルーツ みそ汁				かに玉 さつま芋煮 コールスローサラダ みそ汁 ごはん				1,519	41.6
13	火	じゃがいもの甘味噌炒め 納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきそば(ととやき) ひき肉のピリ辛炒め かぼちゃサラダ				八宝菜 卵の花炒り煮 小松菜の錦糸和え みそ汁 ごはん				1,567	52.4
14	水	厚揚げの煮物 いんげんのカレーソテー ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ(フルーツゼリー) チンゲン菜のマヨ和え 煮りんご スープ パン				ホッケのネギ味噌焼き 長芋の煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,436	47.0
15	木	さわらの味噌風味焼き 白菜の昆布和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(そぼろ丼・鮭しらす丼)(フレンチトースト) さといもの煮物 きゅうりの甘酢和え みそ汁				牛肉のしぐれ煮 ビーマンソテー オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん				1,542 60 66.5	51.5 7.2 8.3

※上段がそぼろ丼、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。

今月のおすすめメニュー《ちらし寿司》

5月5日はこどもの日です。こども達みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いするとともに、母に感謝する日だそうです。ちらし寿司を食べてお祝いしましょう。