

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 金	大根と竹輪の煮物 青菜とえのきの醤油和え ふりかけ 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	1,450	37.9
17 土	ハムとほうれん草のソテー 白菜とわかめの酢の物 いりこみそ 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	1,470	39.4
18 日	いわしのみぞれ煮 ブロッコリーの和え物 ごま昆布 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	1,691	58.0
19 月	吉野煮 白菜の海苔酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	えび玉 (抹茶まんじゅう) 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	1,560	40.4
20 火	卵炒め きゅうりの塩昆布和え ゆずみそ 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	1,551	48.3
21 水	白菜と肉団子の旨煮 ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉と根菜の煮物(チーズ蒸しパン) 青梗菜とあさりの炒め物 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	1,604	46.8
22 木	目玉焼き風 菜の花海苔和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かき玉にゆうめん (チョコワッフル) 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	1,431	40.2
23 金	たらの粕漬焼き 白菜のお浸し 海苔佃煮 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	1,528	38.8
24 土	厚揚げと豚肉の炒め煮 とろろの梅醤油和え ふりかけ 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	1,520	43.8
25 日	たまごとし オクラとなめこの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サワラの南蛮漬(いちごスペシャル) 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	1,580	40.4
26 月	炒り卵 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 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	1,496	45.3
27 火	豚肉としめじの煮物 白菜の梅肉和え ゆずみそ 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和え みそ汁 ごはん	1,553	55.0
28 水	鮭の粕漬焼き かぼちゃサラダ ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	エビフライ (カスタードワッフル) 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	1,622	51.3
29 木	ベーコンと野菜の炒め物 納豆 ふりかけ 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	1,636	61.1
30 金	みやこ二重 菜の花のわさび醤油和え ふりかけ 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	1,563	47.0
31 土	オムレツ キャベツ塩昆布和え たいみそ 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	1,464	51.7

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日前までお願いいたします。