

5月メニュー表

日曜日	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	金	炒り卵 いんげんの生姜醤油和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの幽庵焼き(プリン) かぼちゃの煮物 きゅうりの和え物 みそ汁 ごはん				シュウマイ ジャーマンポテト 菜の花サラダ みそ汁 ごはん				1,477	41.3
2	土	イワシのみぞれ煮 おくらとなめこのめんつゆ和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉のたまごとじ(黒棒) キャベツソテー ごま豆腐 みそ汁 ごはん				擬製豆腐 もやし中華炒め かぼちゃと人参のサラダ みそ汁 ごはん				1,627	61.1
3	日	白菜と鶏団子の旨煮 フロccoliーとかにかまの和え物 ふりかけ 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 パナナ スープ ごはん				ほっけの照り焼き 麻婆茄子 きゃべつ黒ごま和え すまし汁 ごはん				1,664	59.2
4	月	炒り豆腐 大根の梅おかか和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のとろみ煮(ミニあんぱん) ピ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				さばの煮付け ほうれん草とえのきの炒め物 カリフラワーゆかり和え みそ汁 ごはん				1,513	46.7
5	火	炒り鶏 ほうれん草の菜種和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司(こどもの日ゼリー) 青梗菜の炒め物 五目豆 すまし汁				とんかつ 高野豆腐の煮物 菜の花のドレッシング和え みそ汁 ごはん				1,501	45.0
6	水	目玉焼き風 白菜の酢の物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の塩焼き(クレープ) なすの旨煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん				寄せ鍋風 さつまいもの甘辛煮 ほうれん草のゆず浸し みそ汁 ごはん				1,460	35.4
7	木	赤魚の塩焼き きゃべつ梅肉和え 漬物 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				鶏のソテー南蛮漬け 里芋のごま煮 スバゲティサラダ みそ汁 ごはん				1,557	52.4
8	金	ひじき入り卵焼き カリフラワーポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					大根と豚肉の煮物(杏仁豆腐) 厚揚げの味噌炒め 金時煮豆 すまし汁 ごはん				さわらの煮付け じゃがいもの肉味噌かけ おくらのおかか和え みそ汁 ごはん				1,648	56.3
9	土	厚揚げの薄くす煮 ほうれん草のなえめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					筍ごはん(甘納豆) 筑前煮 菜の花のくるみ和え オレンジ すまし汁				豚肉の西京漬け いんげんのソテー きゃべつゆず風味和え みそ汁 ごはん				1,450	38.7
10	日	さばの塩焼き カリフラワーサラダ のり佃煮 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				芋煮 人参のオイスター炒め もやしのおかか和え みそ汁 ごはん				1,620	50.2
11	月	オムレツ きゃべつ塩昆布和え たいみそ 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				なすと豚肉の甘辛炒め 冷奴 白菜のしそのみ和え みそ汁 ごはん				1,509	47.5
12	火	ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草のわさび醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼(白い風船) もやし中華和え パナナ みそ汁				ミートローフ 厚揚げと菜の花の炒め わかめの酢の物 みそ汁 ごはん				1,473	46.1
13	水	かぶとさつま揚げの煮物 納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきそば(ととやき) 野菜のピリ辛炒め かぼちゃサラダ				エビシュウマイ 大根のそぼろかけ 白菜の胡麻和え みそ汁 ごはん				1,503	42.9
14	木	鶏団子の和風あんかけ おくらポン酢和え 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				豚肉と玉ねぎの旨だれ かぶと人参の吉野煮 白菜のゆず風味和え みそ汁 ごはん				1,466	50.4
15	金	長ネギの卵とじ きゃべつ酢の物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼(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				さけの煮魚 ほうれん草と玉ねぎの炒め物 いんげんの胡麻味噌和え みそ汁 ごはん				1,518	45.5

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《そら豆の炒め物》

そら豆の旬は4月から6月です。

タンパク質、ビタミンB群、葉酸カリウム、鉄、亜鉛などの栄養素が豊富です。
疲労回復や生活習慣病の予防に効果的と言われています。