

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	土	大根と豚肉の旨煮					カレーライス(バウムクーヘン)				厚揚げの炒め物				1,538	49.8		
		ブロッコリーとカニカマのサラダ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	フルーツ	スープ				ツナじゃが	きゃべつのしらす和え	清まし汁	ごはん	53.6	8.2
17	日	厚焼き玉子					鶏肉のパン粉焼き(いちごムース)				カレーの煮付け				1,430	44.6		
		白菜の塩もみ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め煮	春雨ときゅうりの和え物	みそ汁	ごはん			ひじきの炒り煮	きゃべつのピーナツ和え	みそ汁	ごはん	60.8	7.7
18	月	車麩の利休煮					コロッケ(エクレア)				鶏肉の味噌風味焼き				1,535	46.7		
		さつまいもサラダ	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしの炒め物	バナナ	みそ汁	ごはん			五目豆	菜の花のドレッシング和え	みそ汁	ごはん	57.1	7.7
19	火	たらの粕漬焼き					えび玉(抹茶まんじゅう)				豆腐の肉野菜あんかけ				1,430	39.0		
		人参の柚子和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の胡麻味噌煮	菜の花のお浸し	清まし汁	ゆかりごはん			じゃがいものカレー炒め	なすのおろしポン酢	みそ汁	ごはん	62.8	7.6
20	水	高野豆腐の卵とじ					ホッケの煮付け(ミニドーナツ)				さばの照焼き				1,409	46.8		
		ほうれん草生姜醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいものソテー	白菜塩昆布和え	みそ汁	ごはん			カリフラワーのおかか炒め	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん	62.6	7.2
21	木	豚肉と根菜の甘辛煮					肉じゃが(チーズ蒸しパン)				魚の味噌マヨネーズ焼き				1,411	43.7		
		ブロッコリー胡麻味噌和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草とあさりの炒め物	胡麻豆腐	みそ汁	ごはん			ピーマンとハムの炒め物	白菜たくあん和え	みそ汁	ごはん	67.3	7.1
22	金	厚揚げと人参の煮物					かき玉にゅうめん(チョコワッフル)				干草蒸し				1,422	42.1		
		菜の花のナムル	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきサラダ	フルーツヨーグルト					かぼちゃのはちみつ煮	わかめの辛子和え	みそ汁	ごはん	56.8	7.1
23	土	豆腐のとろみ煮					鶏肉の照焼き(ミニクリームパン)				赤魚の味噌風味焼き				1,440	39.4		
		きゃべつとツナのサラダ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	大根のピリ辛煮	白菜のピーナツ和え	みそ汁	ごはん			いんげんかか煮	ほうれん草菜種和え	清まし汁	ごはん	61.1	7.4
24	日	吉野煮					カレーの胡麻風味煮(せんべい)				厚揚げと豚肉の炒り煮				1,450	41.0		
		白菜の海苔酢和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの味噌炒め	きゅうりの酢の物	清まし汁	ごはん			カリフラワーのコンソメ煮	きゃべつの胡麻和え	みそ汁	ごはん	60.5	6.2
25	月	さわらの塩焼き					麻婆豆腐(いちごスペシャル)				豚肉となすの照り炒め				1,446	47.4		
		菜の花のたくあん和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの煮物	カリフラワーのサラダ	みそ汁	ごはん			かぼちゃの土佐煮	白菜のサラダ	みそ汁	ごはん	65.3	7.6
26	火	冬瓜と高野豆腐の煮物					スパニッシュオムレツ(たい焼き)				蒸し白身魚のねぎソース				1,437	44.6		
		ブロッコリーとカニカマのサラダ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	セロリの金平	ほうれん草くるみお和え	スープ	ゆかりごはん			マカロニサラダ	白菜のゆかり和え	みそ汁	ごはん	59.9	7.5
27	水	炒り卵					サンドイッチ(玉子・ツナコーン・あんこ&ホイップ)(クッキー)				お刺身				1,440	56.9		
		きゃべつのサラダ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ミネストローネ	ブロッコリーサラダ	バナナ				かぶの煮物	昆布豆	清まし汁	ごはん	52.5	6.3
28	木	あさりと白菜の煮物					エビフライ(カスタードワッフル)				豚大根の甘辛煮				1,565	55.9		
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	切干大根の炒め煮	フルーツ	みそ汁	ごはん			もやしの中華炒め	なすの生姜醤油和え	みそ汁	ごはん	57.5	7.2
29	金	目玉焼き風					サバの七味焼き(コーヒーゼリー)				ハンバーグ				1,647	66.1		
		かぼちゃと玉ねぎのサラダ	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	麩と大根のそぼろ煮	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん			じゃがいものきんぴら	きゃべつのサラダ	みそ汁	ごはん	63.6	7.1
30	土	ウインナーと野菜のソテー					他人丼(カステラ)				豚肉のみぞれ煮				1,452	52.0		
		ブロッコリーの黄金和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーのコンソメ煮	ポテトサラダ	みそ汁				ピーマンのおかか炒め	もやしときゅうりのナムル	みそ汁	ごはん	48.2	7.2
31	日	赤魚の照焼き					しょうゆラーメン(フルーツゼリー)				厚揚げと豚肉の焼肉				1,510	54.5		
		菜の花マヨサラダ	ごま昆布	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃが芋の金平	餃子					冬瓜とさつまいもの煮物	いんげんの生姜醤油和え	みそ汁	ごはん	51.2	6.9

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。