

# H29 5月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

| 日   | 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土   |
|---|---|---|---|--|--|---|
|   | 5月1日  | 5月2日  | 5月3日  | 5月4日   | 5月5日   | 5月6日  |
|    | ごはん<br>清汁(青菜、惣)<br>さばの塩焼き<br>肉じゃが<br>胡瓜の塩ダレ和え<br><br>740kcal          | パン(バターロール)<br>ジャム(いちご)<br>野菜スープ<br>ハンバーグステーキ<br>アスパラのサラダ<br>牛乳<br><br>700kcal | 憲法記念日<br> | みどりの日<br> | こどもの日<br> | ポークカレー<br>野菜サラダ<br>漬物(福神漬け・ゆず漬)<br>ハチミツレモンゼリー<br><br>770kcal          |
| 5月7日  | 5月8日  | 5月9日  | 5月10日   | 5月11日  | 5月12日  | 5月13日   |
| たけのご飯<br>清汁(花巻、三つ葉)<br>銚子の西京焼き<br>揚げだし豆腐野菜あんかけ<br>きやら餅<br><br>620kcal               | ごはん<br>味噌汁(小松菜、油揚げ)<br>鶏肉のレモン焼き<br>里芋の山椒味噌和え<br>牛乳<br><br>670kcal     | 中華丼<br>清汁(しめじ)<br>餃子<br>わかりと大根の梅和え<br><br>630kcal                             | ごはん<br>味噌汁(豆腐、ねぎ)<br>魚の揚げ煮<br>とろろいも<br>塩ダレキャベツ<br><br>610kcal                               | ご飯<br>白菜のスープ<br>焼き肉<br>拌三絲<br>果物(バナナ)<br><br>740kcal   | ご飯<br>味噌汁(油揚げ、たまねぎ)<br>鶏肉の酢醤油煮<br>かぼちやの煮物<br>ヨーグルト<br><br>610kcal                            | かき揚げそば<br>中華ちまき<br>菜の花の辛しあえ<br>フルーツポンチ<br><br>690kcal                 |
| 5月14日   | 5月15日   | 5月16日   | 5月17日   | 5月18日  | 5月19日  | 5月20日   |
|    | 牛丼<br>味噌汁(油揚げ、えのき)<br>温泉卵<br>酢の物(わかり、わか)<br><br>710kcal               | ごはん<br>味噌汁(えのき、納豆)<br>松風焼き<br>ポテトサラダ<br>昆布豆<br><br>630kcal                    | サンマー麺<br>肉まん<br>ぎやうりの中華風サラダ<br>オレンジジュース<br><br>630kcal                                      | ごはん<br>味噌汁(キャベツ、ねぎ)<br>鶏肉のステーキ<br>春雨のマーボー炒め<br>アスパラの梅和え<br><br>610kcal                       | ごはん<br>清汁(にら、卵)<br>フライ盛り合わせ<br>刻み昆布の炒り煮<br>おひたし(納豆草)<br><br>610kcal                          | ごはん<br>コンソメスープ<br>ビーフシチュー<br>コールスローサラダ<br>果物(フルーツカクテル)<br><br>720kcal |
| 5月21日   | 5月22日   | 5月23日   | 5月24日   | 5月25日  | 5月26日  | 5月27日   |
| 枝豆御飯<br>味噌汁(わかめ、葱)<br>豚肉のソーセージソース<br>冷やっこ<br>牛乳<br><br>740kcal                      | ごはん<br>味噌汁(大根、油揚げ)<br>魚の竜田揚げ<br>がんもの煮物(ふき)<br>果物(オレンジ)<br><br>850kcal | ごはん<br>清汁(なると、三つ葉)<br>チキン南蛮<br>ピーマンと人参の胡麻炒め<br>漬物(きゅうり漬け)<br><br>690kcal      | ごはん<br>けんちん汁<br>魚の山椒みそ焼き<br>ナスのそぼろ煮<br>酢の物(ところでん)<br><br>650kcal                            | ごはん<br>味噌汁(じゃがいも、たまねぎ)<br>魚の南部焼き<br>ぜんまいメンマの煮物<br>煮豆(白いんげん)<br><br>620kcal                   | ごはん<br>スープ(キャベツ、人参)<br>魚のカレームニエル<br>がけのチーズ焼き<br>白菜の香りとえ<br><br>620kcal                       | ごはん<br>卵ときくらげのスープ<br>回鍋肉<br>しゅうまい<br>きゅうりのザイサイ和え<br><br>600kcal       |
| 5月28日   | 5月29日   | 5月30日   | 5月31日   | ★メニューは変更になる場合があります。又、カロリーは目安です。<br>★3日(水)~5日(金)14日(日)・28日(日)はお休みになります。                       |  |   |
|  | ごはん<br>味噌汁(葱、玉葱)<br>鶏肉の梅焼き<br>キンピラゴボウ<br>ココアプリン<br><br>660kcal        | ごはん<br>清汁(寒鰯)<br>ピーマンの肉詰フライ<br>スィーツ(あんぱん・サラダ)<br>ジョア<br><br>780kcal           | 京風そば<br>福寿草<br>かぼちやのそぼろ煮<br>ぶどうゼリー<br><br>600kcal   |  |  |   |