

H30年5月 献立表

日	月	火 5月1日	水 5月2日	木 5月3日	金 5月4日	土 5月5日
5月のお休みは 3日(祝)・4(祝)・5日(祝) 13日(日)・27日(日)となります。		ごはん 清汁(青菜、鮓) 鰻の塩麹焼 肉じゃが 胡瓜の塩ダレ和え 650 kcal	中華丼 清汁(しめじ) 餃子 わがやと大根の梅和え 680 kcal	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
ポークカレー 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) 柏もち 830 kcal	たけのこ御飯 清汁(花鮓、三つ葉) 鰻の西京焼き 揚げだし豆腐野菜あんかけ きやら餅 650 kcal	ごはん 味噌汁(小松菜、油揚げ) 鶏肉のレモン焼き 里芋の山椒味噌和え ジョア 670 kcal	パン(バターロール) ジャム(いちご) 野菜スープ ハンバーグステーキ アスパラのサラダ 牛乳 700 kcal	ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 魚の揚げ煮 とろろいも 塩ダレキャベツ 620 kcal	ご飯 白菜のスープ 焼き肉 絆三絲 果物(バナナ) 740 kcal	ご飯 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 鶏肉の酢醤油煮 かぼちゃの煮物 ヨーグルト 610 kcal
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
	かき揚げうどん 中華ちまき 菜の花の辛しあえ フルーツポンチ 650 kcal	ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) 魚の竜田揚げ がんもの煮物(ふき) 果物(オレンジ) 870 kcal	ごはん 味噌汁(だいごん) 肉団子の甘酢あん かぶのかにあんかけ 昆布豆 600 kcal	ごはん けんちん汁 魚の山椒みそ焼き ナスのそぼろ煮 酢の物(ところてん) 660 kcal	ごはん 味噌汁(キャベツ、ねぎ) 鶏肉のステーキ 牛肉と春雨の山椒煮 アスパラの梅和え 680 kcal	ごはん 清汁(なると、三つ葉) 魚のフライ 刻み昆布の炒り煮 ジョア 700 kcal
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ユールスローサラダ 果物(フルーツカクテル) 640 kcal	枝豆御飯 味噌汁(わかめ、葱) 豚肉のソテーオニオンソース 冷やっこ 牛乳 740 kcal	牛丼 味噌汁(油揚げ、えのき) 温泉卵 酢の物(キャウ、ワカ) 760 kcal	ごはん 清汁(なると、三つ葉) チキン南蛮 ビーマンと人参の胡麻炒め 漬物(きゅうり漬け) 700 kcal	ごはん 酸辣湯 八宝菜 餃子 果物(マンゴー) 650 kcal	ごはん 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) 魚の南部焼き ぜんまいメンマの煮物 紫豆(白いんげん) 640 kcal	ごはん 味噌汁(鮓、玉葱) 鶏肉の梅焼き キンピラゴボウ ココアプリン 670 kcal
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日		
	ごはん 卵ときくらげのスープ 回鍋肉 しゅうまい きゅうりのザーサイ和え 620 kcal	ごはん スープ(キャベツ、人参) 魚のカレームニエル がしとのチーズ焼き 白菜の香り和え 640 kcal	ごはん 清汁(素麺) ヒレカツ&南瓜フライ ソラマメサラダ 漬物(しば漬け) 680 kcal	京風そば 福寿司 かぼちゃのそぼろ煮 ぶどうゼリー 600 kcal	★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。	