






令和元年5月献立表

日	月	火	水	木	金	土
			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
5月のお休みは、 3日(祝)・4日(祝)・5日(日・祝)・6日(祝)・12日(日)・19日(日)・26日(日)です。 ★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。			中華丼 清汁(しめじ) 餃子 キウリと大根の梅和え 690 kcal	たけのご御飯 清汁(花麩、三つ葉) 鮭の西京焼き 揚げだし豆腐野菜あんかけ きやら蒨 650 kcal		
5月5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
 こどもの日		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 770 kcal	ごはん 清汁(青菜、麩) 鱈の塩麹焼き 肉じゃが 胡瓜の塩ダレ和え 620 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 730 kcal	ご飯 白菜のスープ 焼き肉 拌三絲 果物(バナナ) 760 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 690 kcal
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
	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 600 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 フルーツポンチ 680 kcal	山菜そば 中華まき 菜の花の辛しあえ フルーツ 590 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) 漬物(しば漬け) 745 kcal	ごはん 味噌汁(だいこん) 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) 680 kcal
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
	ごはん 味噌汁(キャベツ、ねぎ) 鶏肉のステーキ 刻み昆布の炒り煮 アスパラの梅和え 660 kcal	ごはん 清汁(なると、三つ葉) 魚のフライ 牛肉と春雨の山椒煮 ジョア 790 kcal	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー コールスローサラダ 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 760 kcal	牛丼 味噌汁(油揚げ、えのき) 温泉卵 酢の物(キウリ、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
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
	ごはん 酸辣湯 青椒肉絲 油揚げの詰め煮 果物(マンゴー) 660 kcal	ごはん 味噌汁(じゃがいも、たまねぎ) 魚の南部焼き ぜんまいメンマの煮物 煮豆(白いんげん) 640 kcal	ごはん 味噌汁(麩、玉葱) 鶏肉の梅焼き キンピラゴボウ ココアプリン 670 kcal	ごはん わかめ中華スープ 回鍋肉 春巻き きゅうりのザーサイ和え 640 kcal	ごはん スープ(キャベツ、人参) 魚のカレームニエル ホットのチーズ焼き 白菜の香り和え 620 kcal	