





# 令和5年5月献立表

日	月	火	水	木	金	土
	5月1日 ご飯 味噌汁 鶏肉のハニーマスタード焼き パンプキンサラダ 果物 610Kcal	5月2日 たけのご御飯 清汁 鮭の西京焼き 揚げだし豆腐野菜あんかけ 漬物 610Kcal	5月3日  憲法記念日	5月4日  みどりの日	5月5日  こどもの日	5月6日 カレーライス スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッコウ) 卵ボーロ(鯉のぼり) 720Kcal
5月7日	5月8日 焼そば スープ 肉まん 杏仁豆腐 510Kcal	5月9日 ごはん 味噌汁 鮭の塩麹焼 筍とがんもの煮物 さつま芋サラダ 640Kcal	5月10日 菜飯 味噌汁 チキンピカタ かぼちゃの煮物 漬物 630Kcal	5月11日 ごはん 白菜のスープ 焼き肉 拌三絲 果物 720Kcal	5月12日 ごはん スープ デミグラスハンバーグ アスパラのサラダ 牛乳 690Kcal	5月13日 ごはん 味噌汁 カレーの揚げ煮 とろろいも 塩ダレキャベツ 550Kcal
5月14日	5月15日 中華丼 中華スープ 餃子 大根の梅和え 600Kcal	5月16日 ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 里芋の山椒味噌和え わりの即席漬け 640Kcal	5月17日 ごはん 味噌汁 肉団子の黒酢あん 浅利と小松菜の炒め物 昆布豆 600Kcal	5月18日 ごはん けんちん汁 鯖の香味焼き ナスのそぼろ煮 ホウレンソウのごまあえ 680Kcal	5月19日 ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ キンピラゴボウ ココアプリン 750Kcal	5月20日 枝豆御飯 清汁 豚肉のみそ漬焼き 冷やっこ 果物 600Kcal
5月21日	5月22日 ごはん 清汁 あじの南蛮漬け じゃがいもの煮付け ささげのお浸し 540Kcal	5月23日 ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ ジョア 710Kcal	5月24日 ごはん 中華スープ 回鍋肉 春巻き きゅうりのザーサイ和え 610Kcal	5月25日 ごはん 味噌汁 さわらの南部焼き おふくろ煮 かぼちゃサラダ 620Kcal	5月26日 ごはん 味噌汁 青椒肉絲 油揚げの詰め煮 果物 610Kcal	5月27日 ごはん 清汁 メンチカツ&ポテトコロケ ピーマンと人参の胡麻炒め 漬物 680Kcal
5月28日	5月29日 ごはん 味噌汁 鶏肉のオニオンソースかけ 刻み昆布の炒り煮 アスパラの梅和え 640Kcal	5月30日 牛丼 味噌汁 酢の物 プリン 730Kcal	5月31日 ごはん 豚汁 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめたけ和え 600Kcal	<p>🚫 5月のお休みは 3日(水・祝)・4日(木・祝)・5日(金祝)・7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)です。</p> <p>🚫 メニューは変更になる可能性があります。</p> <p>🚫 カロリーは目安となります。</p>		