

# 令和2年5月献立表

日	月	火	水	木	金	土
					5月1日	5月2日
<b>5月のお休みは、3(日)・4(月)・5(火)・6(水)</b> <b>10(日)・17(日)・24(日)・30(土)・31(日)</b>			★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。		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  <i>635kcal</i>	たけのご御飯 清汁(花魁、三つ葉) 鮭の西京焼き 揚げだし豆腐野菜あんかけ 柏もち  <i>740kcal</i>
5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
			<b>振替休日</b>	ポークカレー 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) 果物  <i>690kcal</i>	ごはん 清汁(青菜、麩) 鯉の塩麹焼 筍とがんもの煮物 ジョア  <i>600kcal</i>	桜花とキャベツの塩焼きそば スープ(しめじ、ねぎ) 菜飯 菜の花の辛しあえ フルチェ  <i>660kcal</i>
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
	ご飯 白菜のスープ 焼き肉 拌三絲 果物  <i>760kcal</i>	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  <i>600kcal</i>	パン(バターロール) ジャム(いちご) 野菜スープ 煮込みハンバーグ&目玉焼き アスパラのサラダ 牛乳  <i>630kcal</i>	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 かわの即席漬  <i>620kcal</i>	中華丼 清汁(しめじ) 餃子 大根の梅和え  <i>680kcal</i>	ご飯 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) チキンピカタ かぼちゃの煮物 漬物(しば漬け)  <i>610kcal</i>
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
	ごはん 味噌汁(だいこん) 肉団子の黒酢あん かぶのかにあんかけ 昆布豆  <i>605kcal</i>	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)  <i>670kcal</i>	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  <i>710kcal</i>	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 漬物(つぼ漬け)  <i>620kcal</i>	ごはん 清汁(なると、三つ葉) わかさぎ南蛮漬け 牛肉と春雨の山椒煮 果物(フルーツカクテル)  <i>650kcal</i>	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  <i>740kcal</i>
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
	ごはん 清汁(なると、三つ葉) チキンの甘酢あんタルタルか ビーマンと人参の胡麻炒め 漬物(きゅうり漬け)  <i>650kcal</i>	牛丼 味噌汁(油揚げ、えのき) 温泉卵 酢の物(キュウリ、ワカ)  <i>760kcal</i>	ごはん 味噌汁(大根、青菜) 青椒肉絲 油揚げの詰め煮 果物  <i>630kcal</i>	ごはん 味噌汁(じゃがいも、たまご) 魚の南部焼き ぜんまいメンマの煮物 煮豆(白いんげん)  <i>640kcal</i>	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  <i>650kcal</i>	