

献立予定表

平成29年 5月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金) 端午の節句	6日 (土)	7日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
牛肉チンジャオ炒め	エビフリッターチリソース	助宗タラ西京焼	豆腐ハンバーグ	ぶり照焼	白身魚唐揚甘酢あんか	豚肉生姜煮
焼き茄子	豆腐のきのこあんかけ	肉団子甘酢炒め	つくね焼	若竹煮	大根、油揚げ煮	キャベツカレー炒め
春雨サラダ	金時豆	こんにゃく甘みそかけ	菜の花ごまあえ	わらび、油揚げ煮	ほうれん草白和え	菜の花ゆずあえ
小松菜わさびあえ	チンゲン菜ごまあえ	切干し大根甘酢あえ	おくら、長芋おかかあえ	春菊ゆずあえ	いんげん生姜あえ	玉子焼
しめじの味噌汁	大根の味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	なめこの味噌汁	えのき味噌汁	大根の味噌汁
ぶどう	みかん缶	りんご缶	マンゴ	こどもの日ゼリー	白桃	キウイフルーツ
480kcal, 塩分 3.5g	534kcal, 塩分 2.3g	496kcal, 塩分 2.7g	550kcal, 塩分 3.1g	538kcal, 塩分 2.8g	534kcal, 塩分 2.6g	511kcal, 塩分 2.7g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚粕漬	鮭ゆず味噌焼	豚肉、野菜塩だれ炒め	チキンソーテーマスタードソース	とんかつ	かぼちゃしゅうまい	麻婆茄子
じゃが芋、ツナ煮	寄せ湯葉けんちん煮	ふろふき大根	えびつみれと白菜煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ	根菜煮
茄子みぞれあん	じゃが芋甘煮	ポテト明太サラダ	うの花炒り煮	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮	ほうれん草ごまあえ
アスパラナムル	れんこん金平	菜の花煮びたし	きゅうり、わかめ酢物	れんこん煮	マカロニサラダ	白菜、カニ酢物
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	しめじの味噌汁
ハネジューメロン	黄桃	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐	みかん缶
505kcal, 塩分 3.3g	532kcal, 塩分 3.3g	513kcal, 塩分 3.0g	528kcal, 塩分 2.5g	546kcal, 塩分 2.5g	528kcal, 塩分 3.1g	489kcal, 塩分 3.2g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ポトフ	エビフライ	おでん	鶏肉と野菜カレー煮	白身魚和風野菜あんかけ	ハンバーグトマトソース	あじ蒲焼
枝豆腐、チンゲン菜煮	茄子トマト煮	ほうれん草玉子とじ	冬瓜、枝豆煮	大根、ツナ煮	スクランブルエッグ	枝豆白半と白菜煮
かぼちゃ煮	春雨サラダ	たけのこシュウマイ	菜の花からしあえ	春雨中華あえ	ブロッコリーピーナッツあえ	ポテトサラダ
大根青じそあえ	ほうれん草ソーテ	大学芋	きゅうり、にんじん酢物	キャベツゆずサラダ	もずく酢	黒豆
えのきの味噌汁	キャベツスープ	わかめ、麩の味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	大根の味噌汁	青菜、わかめ味噌汁
デザートアロエ	ハネジュー	りんご缶	ぶどう	みかん缶	デザートアロエ	オレンジ
521kcal, 塩分 3.5g	499kcal, 塩分 3.3g	543kcal, 塩分 3.4g	533kcal, 塩分 3.2g	471kcal, 塩分 2.7g	533kcal, 塩分 2.4g	544kcal, 塩分 3.2g

22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉のいも煮(みそ味)	肉じゃが	ポークビーンズ	黒メバル照焼	さんま梅煮	肉だんごとキャベツ和風煮	かに風味シュウマイ
かに玉	アスパラ、エビくず煮	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子田楽	厚揚げそぼろあんかけ	切干し煮	蒸し鶏バンバンジー
カリフラワー甘酢	菜の花からしあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	金平ごぼう	春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ	茄子生姜煮
冬瓜おかか煮	昆布豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	キャベツ、大葉甘酢	白菜おかかポン酢	小松菜塩こぶあえ
しめじの吸物	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁
フルーツみつ豆	オレンジ	キウイフルーツ	いちごゼリー	甘夏	杏仁豆腐	ハネジューメロン
515kcal, 塩分 2.5g	540kcal, 塩分 2.6g	549kcal, 塩分 3.2g	527kcal, 塩分 3.2g	547kcal, 塩分 2.6g	521kcal, 塩分 3.0g	536kcal, 塩分 3.3g
29日 (月)	30日 (火)	31日(水)				
ご飯	ご飯	ご飯				
さばおろし煮	クリームコロッケ	ホッケ塩焼				
ブロッコリー、エビ塩ダレ炒め	れんこんそぼろ煮	ジャーマンポテト				
白菜とわかめ酢物	きのこソテー	細切り昆布煮				
ポテトサラダ	ほうれん草おひたし	カニ、キャベツサラダ				
キャベツの味噌汁	白菜、油揚げ味噌汁	なめこの味噌汁				
みかん缶	マンゴ	ハネジュー				
519kcal, 塩分 2.9g	510kcal, 塩分 2.7g	534kcal, 塩分 3.5g				

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。