

# 献立予定表

2022年 5月

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）端午の節句	6日（金）	7日（土）
ご飯 鶏肉唐揚 かに玉 カリフラワー甘酢 冬瓜おかか煮 わかめ、麩吸物 黄桃 561kcal, 塩分 2.8g	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 豆腐きのこあんかけ 金時豆 切り干し大根甘酢あえ しめじの味噌汁 りんご缶 515kcal, 塩分 3.2g	ご飯 チキンソテーレモン風味 えび団子と白菜煮 うの花炒り煮 きゅうり、わかめ酢物 大根の味噌汁 フルーツみつ豆 557kcal, 塩分 2.5g	ご飯 ぶり照焼 若竹煮 菜の花白和え わらびおかかあえ 赤だし(白菜、油揚) ぶどう 521kcal, 塩分 2.8g	ご飯 メンチカツ 茄子の生姜煮 ブロッコリーサラダ れんこん煮 えのきの味噌汁 西洋ナシ 516kcal, 塩分 2.4g	ご飯 かぼちゃしゅうまい ごぼうの玉子とじ じゃがいも、にんじん煮 マカロニサラダ キャベツの味噌汁 杏仁豆腐 530kcal, 塩分 3.0g
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
ご飯 エビカツ 茄子トマト煮 春雨サラダ ほうれん草ソテー <sup>一</sup> キャベツスープ 白桃 515kcal, 塩分 3.3g	ご飯 ポトフ 枝豆白半、チンゲン菜煮 かぼちゃ煮 大根青じそあえ えのきの味噌汁 デザートアロエ 524kcal, 塩分 3.5g	ご飯 鶏肉と野菜カレー煮 冬瓜、枝豆煮 菜の花からしあえ きゅうり、にんじん酢物 しめじの味噌汁 ぶどう 536kcal, 塩分 3.3g	ご飯 ハンバーグ照焼 野菜スクランブルエッグ プロッコリーピーナッツあえ じらすの酢物 大根の味噌汁 キウイフルーツ 537kcal, 塩分 2.5g	ご飯 鮭ゆず味噌焼 大根、ちくわ煮 じゃが芋甘煮 れんこん金平 白菜の味噌汁 黄桃 486kcal, 塩分 3.4g	ご飯 おでん ほうれん草玉子とじ たけのこシュウマイ 大学芋 わかめ、麩の味噌汁 りんご缶 549kcal, 塩分 3.4g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
ご飯 ポテトコロッケ 大根、ツナ煮 スパゲッティナポリ キャベツゆずサラダ 赤だし(白菜、油揚) みかん缶 541kcal, 塩分 2.5g	ご飯 肉じゃが アスパラ、エビくず煮 菜の花からしあえ 昆布豆 もやしの味噌汁 オレンジ 542kcal, 塩分 2.8g	ご飯 ポークビーンズ いわし団子、白菜煮 ブロッコリー、ツナサラダ もやしのナムル 赤だし(青菜、わかめ) キウイフルーツ 550kcal, 塩分 2.8g	ご飯 黒メバル照焼 里芋、茄子田楽 金平ごぼう チンゲン菜、ちくわ煮 豆腐の味噌汁 いちごゼリー 531kcal, 塩分 3.2g	ご飯 さわら梅煮 厚揚げそぼろあんかけ 春菊わさびあえ キャベツ、大葉甘酢 えのきの味噌汁 甘夏 470kcal, 塩分 2.4g	ご飯 肉だんごとキャベツ和風煮 冷奴 切干し煮 白菜おかかポン酢 なめこの味噌汁 杏仁豆腐 521kcal, 塩分 2.9g

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

(株) さいわいトータルフードサービス