

令和5年5月のメニュー



	日 30	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝		米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 うめびしお
昼		米飯 カレー サラダ ヨーグルトパバロア	米飯 グリルチキン 里芋のそぼろ煮 春菊の胡麻和え	米飯 ゆかりご飯 ムツの照焼 冬瓜の煮物 茄子の梅和え	米飯 鶏肉の照り焼き しんじょう煮 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 木の葉丼 お浸し 赤だし味噌汁 牛乳寒天	米飯 カレイのバター醤油焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬
夕		クッキー 米飯 干草焼き シュウマイ なめだけおろし	プリン 米飯 カレイの煮つけ がんも煮 ナムル	シュークリーム 米飯 豚肉の中華炒め お好み焼き 中華丼	りんごのタルト 米飯 アジの甘だれ焼き 煮豆 くるみお和え	カレー 米飯 鯖の山椒煮 大根の金平 中華和え	ワッフル 米飯 鶏肉のマヨボン炒め ふきとあげの煮物 チンゲン菜の和え物
日計		1341 - 1485kcal 蛋白質 51.3g 脂質 34.0g 炭水化物 241.4g 初め 1673mg 食塩 7.1g	1341 - 1435kcal 蛋白質 57.5g 脂質 26.0g 炭水化物 213.8g 初め 1796mg 食塩 5.9g	1341 - 1456kcal 蛋白質 50.1g 脂質 46.8g 炭水化物 201.3g 初め 1641mg 食塩 7.5g	1341 - 1493kcal 蛋白質 59.5g 脂質 35.3g 炭水化物 234.3g 初め 1831mg 食塩 5.7g	1341 - 1348kcal 蛋白質 51.2g 脂質 30.2g 炭水化物 224.4g 初め 2040mg 食塩 6.7g	1341 - 1444kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36.1g 炭水化物 222.2g 初め 1995mg 食塩 6.4g
	7	8(行事食)	9	10	11	12	13
朝	レーズンバストリー 野菜炒め ポタージュ 牛乳	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 だいまそ	米飯 エッグソテー 味噌汁 佃煮	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 だいまそ	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 白身魚の香味焼き 切干大根の煮物 キャベツのしば漬け和え	中華ちまき風炊き込みご飯 いわしハンバーグ 若竹煮 豆腐とひじきの和風が こいのぼりポロ	焼きそば あんかけ玉子 煮ひたし ヨーグルト	米飯 白身魚のムニエル 車麩の煮物 大根とろろ	米飯 鯖の味噌焼き かぼちゃの煮物 酢の物	キンパフ混ぜご飯 アジフライ 冬瓜のうすくず煮 菜の花の湯葉和え	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 春菊の和え物
夕	だいやき 米飯 牛肉の野菜炒め かぶの煮物 なます	レモンゼリー 米飯 鶏じゃが ほうれん草のソテー 白菜の塩昆布和え	肉まん 米飯 赤魚の生姜煮 煮物 春雨の酢の物	今川焼 米飯 八宝菜 焼売 エンドウの味噌マヨ和え	桃まんじゅう 米飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き ひじき五目煮 茄子の白だしがけ	ソフトぼうろ 米飯 カレイの煮つけ 茶碗蒸し 白菜の和え物	パバロア 米飯 オープンオムレツ 和風スパ炒め ツナ和え
日計	1341 - 1640kcal 蛋白質 57.4g 脂質 55.0g 炭水化物 235.1g 初め 2286mg 食塩 7.3g	1341 - 1525kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.7g 炭水化物 243.5g 初め 2127mg 食塩 8.0g	1341 - 1359kcal 蛋白質 54.1g 脂質 29.0g 炭水化物 219.1g 初め 1634mg 食塩 6.7g	1341 - 1482kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.5g 炭水化物 223.9g 初め 1828mg 食塩 6.1g	1341 - 1389kcal 蛋白質 54.6g 脂質 29.4g 炭水化物 228.0g 初め 1933mg 食塩 6.6g	1341 - 1414kcal 蛋白質 55.4g 脂質 35.2g 炭水化物 216.9g 初め 1412mg 食塩 6.9g	1341 - 1467kcal 蛋白質 52.9g 脂質 32.7g 炭水化物 236.7g 初め 1885mg 食塩 6.8g
	14	15	16	17	18	19	20
朝	こしあんぱん ほうれん草のソテー コンソメスープ コーヒート牛乳	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ
昼	ピラフ コロッケ 白菜とハムのサラダ 杏仁ムース	米飯 タラのマスタードマヨ焼き かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ	米飯 蒸し魚のとろろあん 大豆煮 大根の千枚漬	枝豆と塩昆布の混ぜご飯 鶏肉と大根の煮物 ジャマンポテト ちくわのゆかり和え	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 ほうれん草のお浸し コアラのマーチ	米飯 かきあげ 鶏じゃが キャベツのボン酢和え	米飯 青椒牛肉絲 白菜とつみれ煮 青菜とシラスの和え物 ヨーグルト
夕	ぜんべい 米飯 赤魚の酒蒸し 煮炊 もやし中華和え	カスタードケーキ 米飯 チキン南蛮 かぼちゃと豚肉の煮物 さつまいものツナサラダ	スイスロール 米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ	チョコパン 米飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 揚げ茄子の田楽	米飯 ボークチャップ 豆腐とかにかま煮 春雨サラダ	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーのマヨ和え	米飯 白身魚のフライ 里芋の煮物 酢の物
日計	1341 - 1509kcal 蛋白質 53.3g 脂質 39.4g 炭水化物 235.2g 初め 1719mg 食塩 6.9g	1341 - 1596kcal 蛋白質 54.6g 脂質 45.4g 炭水化物 231.6g 初め 1939mg 食塩 6.3g	1341 - 1493kcal 蛋白質 57.8g 脂質 38.3g 炭水化物 226.9g 初め 1839mg 食塩 6.4g	1341 - 1502kcal 蛋白質 59.0g 脂質 36.1g 炭水化物 232.3g 初め 1856mg 食塩 6.7g	1341 - 1443kcal 蛋白質 55.0g 脂質 38.4g 炭水化物 215.6g 初め 1760mg 食塩 7.2g	1341 - 1386kcal 蛋白質 52.9g 脂質 35.4g 炭水化物 218.4g 初め 1833mg 食塩 6.4g	1341 - 1504kcal 蛋白質 52.9g 脂質 42.2g 炭水化物 226.5g 初め 1951mg 食塩 6.5g
	21	22	23	24	25	26	27
朝	シュガーバターコップ ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいまそ	米飯 里芋とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 じゃがいも煮め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さわらのバターボン酢焼き レンコンの煮物 いんげんの胡麻和え	ガパオライス キャベツサラダ コンソメ煮 マンゴーヨーグルト	米飯 あじの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 ホクホクの塩麹焼き 白菜の煮物 トロイロのお浸し	きつねうどん あんかけ五目玉子 ほうれん草のささみお和え 抹茶ムース	米飯 からあげ 大根の旨煮 春菊のからし和え	米飯 赤魚のみそ焼き さつまいもの甘酢炒め きゅうりともやしの和え物 どら焼き
夕	ねりきり 米飯 鶏肉の照り焼き 焼き厚揚げ 白菜の和え物	抹茶ワッフル 米飯 さばの味噌煮 しんじょう たぬき冷奴	クレープ 米飯 肉じゃが ビーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	酒饅頭 米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 卵とじ インゲンのピーナッツ和え	米飯 クリームパン 米飯 さばのカレー粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 マロニーサラダ	いちごプリン 米飯 カニ玉 シュウマイ ナムル	米飯 肉豆腐 だしまき玉子 茄子の梅和え
日計	1341 - 1581kcal 蛋白質 65.6g 脂質 52.3g 炭水化物 215.9g 初め 2336mg 食塩 7.1g	1341 - 1537kcal 蛋白質 53.3g 脂質 44.5g 炭水化物 232.0g 初め 1887mg 食塩 6.7g	1341 - 1535kcal 蛋白質 52.7g 脂質 45.5g 炭水化物 223.7g 初め 1631mg 食塩 6.1g	1341 - 1388kcal 蛋白質 52.7g 脂質 29.5g 炭水化物 224.9g 初め 1699mg 食塩 5.5g	1341 - 1380kcal 蛋白質 54.9g 脂質 39.7g 炭水化物 204.2g 初め 1322mg 食塩 7.3g	1341 - 1513kcal 蛋白質 57.2g 脂質 43.0g 炭水化物 219.7g 初め 1510mg 食塩 6.3g	1341 - 1606kcal 蛋白質 56.9g 脂質 48.4g 炭水化物 231.4g 初め 1837mg 食塩 6.6g
	28	29(選択食)	30	31			
朝	いちごジャムパン 野菜炒め ポタージュ コーヒート牛乳	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 卵炒め 味噌汁 だいまそ	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 うめびしお			
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめだけおろし	A: 他人丼 B: えび天とじ丼 小松菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	米飯 鯖の照焼 炊き合わせ 菜の花の酢味噌和え	スパゲティミートソース コンソメ煮 たまごサラダ コーヒート牛乳プリン			
夕	クッキー 米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	お米のムース 米飯 タラの甘だれ焼き 煮豆 くるみお和え	お楽しみおやつ 米飯 チャプチェ 大根の中華煮 豆腐サラダ	焼きドーナツ 米飯 赤魚の塩麹焼き もやし炒め 白和え			
日計	1341 - 1461kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.4g 炭水化物 233.3g 初め 1895mg 食塩 6.9g	1341 - 1493kcal 蛋白質 58.5g 脂質 39.9g 炭水化物 222.5g 初め 1761mg 食塩 6.5g	1341 - 1547kcal 蛋白質 59.2g 脂質 45.5g 炭水化物 224.3g 初め 1668mg 食塩 6.1g	1341 - 1497kcal 蛋白質 57.5g 脂質 44.3g 炭水化物 218.7g 初め 1869mg 食塩 7.0g			

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。