



5月のお献立

	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) 松風焼き 根菜金平 たらこふりかけ 418kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) えび団子と野菜煮 菜の花和え のりの佃煮  460kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉とレンコン煮 ほうれん草の白和え かつおふりかけ 477kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐ハンバーグ モロヘイヤお浸し たいみそ 480kcal	メロンパン クロワッサン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 カリフラワー炒め 466kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆乳まる揚げ煮 ひじきとレンコンの炒め煮 たまごふりかけ 461kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 五目卵焼き 昆布豆煮 ゆずみそ 474kcal
昼	ご飯 コンソメスープ(えのき) ホキのバター焼き じゃが芋コンソメ煮 みかん缶  488kcal	ジャージャー麺 チンゲン菜煮びたし りんご缶 506kcal	ご飯 みそ汁(しめじ・しいたけ) かに玉あんかけ 野菜入りすり身煮 もやし和え  576kcal	豚丼 みそ汁(ほうれん草) 白菜のゴマ和え オレンジ  521kcal	ご飯 みそ汁(大根) ますの塩焼き 南瓜煮 マンゴー缶 535kcal	けんちんうどん 肉団子包み蒸し みかんヨーグルト 573kcal	鮭ちらし すまし汁(そうめん・みつば) 炊き合わせ オクラ和え  464kcal
おやつ	いちごゼリー 59kcal	マンゴープリン 46kcal	抹茶焼ドーナツ 73kcal	水ようかん 65kcal	ココアワッフル 83kcal	プリン 77kcal	こいのぼりどら焼 114kcal
夕	ご飯 みそ汁(白菜) 他人煮 もやしとえび炒め 大根梅和え  585kcal	ご飯 中華スープ(キャベツ) 豚肉と生揚げ炒め さつま芋のレモン煮 山菜おろし 557kcal	ご飯 すまし汁(花魁・貝割菜) 鶏肉のみそ漬焼き じゃが芋煮 キャベツの梅和え 500kcal	ご飯 コンソメスープ(冬瓜) かわいいマスタード焼 スナップエンドウ炒め 春雨サラダ 516kcal	ご飯 みそ汁(わかめ・青ネギ) えびと卵の塩炒め オクラおかか和え 白菜漬け 485kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ・しいたけ) 赤魚野菜あんかけ インゲンソテー 白花豆の甘煮  502kcal	ご飯 中華スープ(えのき・人参) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル フルーツカクテル 516kcal

端午の節供、5日は鮭ちらしになっています。

