



# 5月の献立

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(畑菜) 厚焼き卵 豆腐しんじょうの煮物 ゆずみそ  476kcal	ミニクリームパン クロワッサン 牛乳(温) 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 488kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐の中華あんかけ 小松菜のお浸し のりの佃煮 437kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 白身魚のピカタ えびボール野菜煮 かつおふりかけ 425kcal	ミニメロンパン 黒糖ロール 牛乳(温) 豆と野菜のトマト煮 スペイン風卵焼 484kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 鶏そぼろ信田煮 金平ゴボウ 卵ふりかけ 484kcal	ミニあんパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(温) 黒酢肉団子 野菜炒め 598kcal
昼	中華丼 ワンタンスープ マーボーなす 杏仁豆腐  558kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・油揚) ますの和風ムニエル アスパラソテー トマトのゼリー  520kcal	鶏肉の照り焼丼 みそ汁 (しめじ・玉ネギ) レンコン甘辛煮 キャベツ磯香和え 531kcal	ご飯 みそ汁 (大根・ごぼう) 鶏ひき肉和風包み焼 なすの煮びたし オクラの梅風味和え  546kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 鱈の南蛮漬け カリフラワーソテー キウイ 507kcal	牛肉うどん ふわふわ魚の あんかけ 黄桃缶 554kcal	ご飯 みそ汁(菜の花) 豆腐チャンプル ふきと刻み昆布煮 オレンジ  484kcal
おやつ	抹茶水ようかん 66kcal	いちごのババロア 76kcal	青りんごゼリー 62kcal	くずまんじゅう 48kcal	原宿ドッグ 83kcal	プチシュークリーム 72kcal	もみじまんじゅう 103kcal
夕	ご飯 すまし汁 (わかめ・油揚) メバルのネギみそ焼 筑前煮 青かつば漬  474kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 豚肉の生姜焼き ひじき煮 もやしサラダ 551kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) ホキのみそマヨ焼 南瓜煮 山菜おろし 504kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・水菜) 揚げ鶏のネギソース 錦糸焼売 ポテトサラダ 619kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) えびカツ がんも煮 ほうれん草の なめ茸和え 539kcal	ご飯 かき玉汁 魚のゆかり焼き 里芋のゴマ煮 青かつば漬  520kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鱈の山椒焼き クリームコロッケ オクラのおかか和え 578kcal