



# 5月の献立

	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(みそ汁(玉ネギ・) 目玉オムレツ 大根の土佐煮 ゆずみそ 4 1 2 kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 根菜のそぼろ煮 おろし納豆 たらこふりかけ 5 0 1 kcal	ミニチョコパン クロワッサン 牛乳(温) えびのチャウダー スクランブルエッグ	ご飯 みそ汁(南瓜) 野菜角煮 ひじき煮 かつおふりかけ 4 8 2 kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩・ネギ) つみれと野菜煮 小松菜とじゃこ和え のりの佃煮 4 3 4 kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 炒り豆腐 大根と昆布煮 たいみそ 5 0 2 kcal	ミニクリームパン クロワッサン 牛乳(温) チキンチャップ 南瓜グラタン 5 2 0 kcal
昼	ご飯 みそ汁(大根・ネギ) 白身魚の甘酢あんかけ 焼き餃子 もやしのナム 5 5 1 kcal	<b>【災害用備蓄食料】</b> <b>※えびピラフ</b> コンソメスープ(しいたけ・えのき) メンチカツ キャベツサラダ フルーツカクテル 5 5 0 kcal	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 五目卵焼き 里芋のそぼろ煮 きゅうりもみ 4 9 3 kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) きのことサラダ 5 1 3 kcal	<b>シーフードカレー</b> コンソメスープ(もやし) インゲン炒め 黄桃缶 5 6 0 kcal	ご飯 中華スープ(春雨・人参) チンジャオロースー 春巻き チンゲン菜ゴマ和え 5 5 8 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) かれいのみぞれ煮 キャベツとピーマン炒め キウイ 4 7 6 kcal
おやつ	蒸しパン 9 9 kcal	コーヒーゼリー 6 1 kcal	りんごケーキ 1 1 1 kcal	抹茶まんじゅう 5 0 kcal	芋ようかん 5 5 kcal	クッキー&ウエハース 5 8 kcal	やわらかおかき(きなこ) 6 1 kcal
夕	ご飯 すまし汁(かまぼこ・ネギ) 鶏肉のしょう油麩焼 なす炒め 卵豆腐 5 6 3 kcal	ご飯 中華スープ(もやし・ザーサイ) 豆腐の旨煮 えびの塩炒め 菜の花の酢みそ和え 4 8 0 kcal	ご飯 みそ汁(なめこ・みつば) 豚肉の生姜炒め 生揚げ煮 モロヘイヤお浸し 5 9 2 kcal	ご飯 鮭の塩焼き 根菜のピリ辛炒め煮 もやし和え ミルクゼリー 5 3 0 kcal	ご飯 すまし汁(小松菜・油揚) 鯖のみそ煮 野菜炒め オレンジ 5 6 7 kcal	ご飯 みそ汁(里芋) ホキの粕漬け焼 畑菜と桜えび炒め さつま芋サラダ 5 3 5 kcal	ご飯 かき玉スープ いかフライ 大根と厚揚げのそぼろみそ煮 うずら豆甘煮 5 5 2 kcal

21 昼のえびピラフは災害用備蓄食料のアルファーマイを使用しています。23 夕は汁物なしです。

