



5月の献立

	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・ネギ) 野菜と豚肉炒め なすのみそ煮 卵ふりかけ 496kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) がんも煮 切り干し大根と 青菜のお浸し ゆずみそ 456kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) えび団子と 野菜炒め煮 菜の花和え のりの佃煮 460kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 松風焼き 根菜の金平 たらこふりかけ 418kcal	ご飯 みそ汁(大根) 根菜とちくわ煮 ほうれん草の白和え かつおふりかけ 477kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 焼き豆腐と麩の煮物 モロヘイヤお浸し たいみそ 432kcal	ミニメロンパン クロワッサン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 カリフラワーと アスパラ炒め 466kcal
昼	ご飯 中華スープ (白菜・しめじ) えびのチリソース 畑菜と春雨炒め キウイ 5月 537kcal	かき揚げ丼 みそ汁 (もやし・青ネギ) 鶏肉の二色巻 しぎなす 大根のゆかり和え 611kcal	ジャージャー麺 豆腐のスープ チンゲン菜の 中華煮びたし りんご缶 506kcal	ご飯 コンソメスープ (えのき・ミックスベジブル) ホキの バターしょう油焼 じゃが芋コンソメ煮 みかん缶 492kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・ネギ) かに玉あんかけ やわらかすり身煮 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 (わかめ・青ネギ) えびと卵の塩炒め 小松菜のお浸し 白菜漬け 465kcal
おやつ	杏仁豆腐 42kcal	クリームコンフェ 83kcal	マンゴープリン 46kcal	いちごゼリー 59kcal	抹茶焼きドーナッツ 73kcal	水ようかん 65kcal	ココアワッフル 83kcal
夕	ご飯 みそ汁 (豆腐・大根葉) 鶏肉のネギ塩焼 レンコン煮 ほうれん草おひたし 503kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・えのき) 白身魚の酢豚風 グリーンアスパラの ごま酢和え キムチ 547kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉と生揚げ炒め さつま芋レモン煮 山菜のみぞれ和え 557kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉の卵とじ 中華もやし炒め 大根梅和え 585kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・貝割菜) 鶏肉のみそ漬焼 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) かれいの マスタード焼き スナップエンドウ炒め 春雨サラダ 516kcal	ご飯 みそ汁(大根) 太刀魚の甘辛煮 南瓜のそぼろあん マンゴー缶 613kcal