



5月のお献立

	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) 豚肉とレンコン煮 もやし和え おかかふりかけ 459kcal	黒糖ロール ミニチーズ蒸しパン 牛乳(温) スクランブルエッグ 人参のナムル 503kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 黒酢肉団子 モロヘイヤのお浸し ゆずみそ  410kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) ポトフ 納豆 つぼ漬け 514kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 豆腐と麩の煮物 ブロッコリー和え のりの佃煮 450kcal	食パン チョコレートサンド 牛乳(温) 豆と野菜のトマト煮 小松菜ソテー 551kcal	ご飯 みそ汁(白菜) カニかま入卵焼き 昆布煮 たいみそ 407kcal
昼	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 レタスサラダ オクラの湯葉和え  559kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・玉ネギ) 赤魚の粕漬焼き キャベツマカロニ にごみのお浸し 428kcal	たけのこご飯 みそ汁(大根) 海鮮入五目卵焼 ニシンの甘露煮 わかめと玉ネギの ポン酢しょう油和え 581kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 白身魚のフライ がんとひじき煮 マセドアンサラダ 617kcal	おかめうどん さつま揚げと山菜炒め 大学芋 556kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豚肉ゴマしゃぶ風 たけのことふき煮 キウイ  574kcal	ご飯 コンソメスープ 鮭のコーンマヨ焼 洋風金平 きのこマリネ 586kcal
おやつ	あんどうナッツ 95kcal	いちごゼリー 59kcal	【端午の節句】柏餅 93kcal 	バナナカステラ 121kcal	ミルクプリン 79kcal	パンケーキ(きな粉黒蜜) 87kcal	ワッフル 76kcal
夕	ご飯 みそ汁(わかめ) ヒラメの クリームソース ビーフソテー みかん缶 485kcal	ご飯 すまし汁(庄内麩) えびと春雨の中華煮 じゃが芋煮 白花豆の甘煮 466kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 鶏肉の梅風味焼 大根のあんかけ フルーツカクテル 532kcal	ご飯 中華スープ (ほうれん草) 焼き餃子 南瓜煮 春雨サラダ 626kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・青ネギ) カレイの生姜煮 里芋の含め煮 春雨サラダ 414kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根炒め煮 黄桃缶 569kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 豚肉と大根とろみ煮 のり塩ポテト オクラのゴマ和え 538kcal