



5月のお献立

	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(油揚) 豚肉レンコン煮 ほうれん草白和え 卵ふりかけ 4 9 3 kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 湯葉巻チキン煮 ジャが芋炒め のりの佃煮  4 7 1 kcal	ミニあんパン レーズンロール 牛乳(温) ウインナーと 野菜炒め煮 カリフラワーサラダ 4 7 5 kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 五目卵焼き 小松菜のお浸し たらこふりかけ 4 4 9 kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豆乳まる揚げ煮 オクラおかか和え ゆずみそ 4 3 1 kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(温) ロールキャベツ パプリカソテー 5 6 8 kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏肉と白菜煮 菜種和え たいみそ 4 2 7 kcal
昼	ご飯 みそ汁(なめこ) タンドリーチキン ブロッコリーサラダ パイナップル  5 6 0 kcal	ご飯 中華スープ(白菜) かに玉あんかけ ひじき煮 人参マリネ 6 1 9 kcal	【今月のリクエスト食】 【今月の変わりご飯】 ★タラの芽入天重 みそ汁 (花麩・みつ葉) 野菜の白和え 白菜漬 5 2 7 kcal	ご飯 鶏肉のクリーム煮 きのこ炒め キャベツサラダ ほうれん草和え  5 7 2 kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) えびときくらげと 卵の中華炒め 里芋煮 たくあんきゅうり和え 5 2 0 kcal	肉そば 大豆のケチャップ煮 わかめの酢の物  5 8 5 kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) カニクリームコロッケ 切り干し大根煮 ごぼうサラダ 6 2 8 kcal
おやつ	【母の日・誕生会】フルーツロールケーキ 1 5 2 kcal	抹茶パバロア 7 3 kcal	原宿ドッグ 1 3 3 kcal	ミニまんじゅう二種(白・抹茶) 9 8 kcal	コーヒーゼリー 6 1 kcal	どら焼き 1 1 2 kcal	黒ゴマプリン 8 1 kcal
夕	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) 豆腐のチャンプル 里芋のあんかけ つぼ漬 4 9 3 kcal	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) カレイのみりん焼 マーボーなす もやしのナムル 4 7 7 kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 鶏肉の照り焼 青菜レンコンソテー 豆腐サラダ 5 6 1 kcal	ご飯 すまし汁(おつゆ麩) 肉と厚揚げみそ炒め 揚げなす煮 さつま芋のサラダ 6 2 9 kcal	ご飯 コンソメスープ (コーン・人参) ひらめのムニエル オーロラソース 青菜和え ポテトサラダ 5 9 7 kcal	ご飯 みそ汁(大根) 親子煮 花野菜サラダ 赤かつば漬  4 9 7 kcal	ご飯 中華スープ (しいたけ・ネギ) プルコギ風炒め ほうれん草の みそマヨ和え うずら豆甘煮 5 5 1 kcal

1 2 昼は今月のリクエスト食で季節の変わりご飯でもある「タラの芽入天重」です、他にえび、南瓜、なすの天ぷらが入っています。