



5月のお献立

	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豚肉となす煮 卵の花 ゆずみそ  500kcal	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(温) オムレツ 野菜のコンソメ煮 491kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 ブロccoliソース 鮭ふりかけ 453kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鶏挽肉巻煮 ひじきレンコン炒め 卵ふりかけ 452kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 生揚げのそぼろ煮 納豆 桜大根漬け 416kcal	食パンブルーベリー ジャムサンド 牛乳(温) 鶏団子クリーム煮 野菜ピーマン 599kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 厚焼き卵 白菜の中華煮 まぐろ味付フレーク 429kcal
昼	ご飯 みそ汁(わかめ) 千草焼 牛肉といとこん煮 ポテトサラダ 632kcal	シーフードカレー コンソメスープ (ポテト・パセリ) マカロニサラダ バナナ  540kcal	みそラーメン 錦糸焼売 ザーサイ和え オレンジ  508kcal	ご飯 コンソメスープ (しめじ・人参) ポークビーンズ さつま芋ワイン煮 レタスサラダ 561kcal	ご飯 みそ汁 (庄内麩・青ネギ) カレイの 甘酢あんかけ レンコン炒め 小松菜わさび和え 567kcal	ご飯 みそ汁 (モロヘイヤ・青ネギ) 蒸し鶏の ゴマだれかけ わらび煮 キャベツゆかり和え 545kcal	ご飯 コンソメスープ (畑菜・人参) 鱈のカレームニエル エリンギ炒め フレンチサラダ 480kcal
おやつ	バームクーヘン 106kcal	ブルーベリーケーキ 75kcal	アセロラゼリー 68kcal	焼きドーナツ 73kcal	ムースシュー 75kcal	たい焼き 88kcal	プリン 77kcal
夕	ご飯 みそ汁(豆腐) ホキのきのこあんかけ カリフラワー炒め めかぶオクラ 424kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 豚肉野菜の吉野煮 金平ゴボウ 白桃缶 480kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜・人参) ますの塩焼 チンゲン菜炒め 洋梨缶 505kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・葉大根) 鶏肉のオープン焼 しんじょう煮 ほうれん草おかか和え 559kcal	ご飯 中華スープ (もやし・人参) 八宝菜 南瓜煮 りんご缶 455kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) スケソウタラの ゆず胡椒マヨ焼 切り干し大根煮 春菊お浸し 492kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) デミソースハンバーグ ほうれん草ソース 海藻サラダ 535kcal

19日の魚は鮭ではなくます(鱒)です。