



5月のお献立

	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豆腐のあんかけ 金平ゴボウ のりの佃煮 447kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) つみれ煮 もやしおかか和え 卵ふりかけ  429kcal	ミニクリームパン バターロール 牛乳(温) えびのチャウダー きのこソテー 432kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) 信田煮 昆布豆 かつおふりかけ 446kcal	チョコブレッド ミニチーズ蒸パン 牛乳(温) 肉団子おろし煮 おからサラダ 452kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豆腐のあんかけ 納豆 青かつば漬け 390kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 野菜入り角揚げ ひじき煮 ゆずみそ 461kcal
昼	ご飯 すまし汁(えのき) 鶏肉の香味焼 ひじきサラダ あさりと水菜和え 484kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) カレイの煮付 里芋煮 菜の花の酢みそ和え 438kcal	ビビンバ わかめスープ 温泉卵 杏仁豆腐  541kcal	ご飯 すまし汁 (庄内麩・葉大根) 鯖のみそ煮 そら豆炒め 春雨和え 728kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 酢鶏 さつまいもサラダ アロエヨーグルト  596kcal	ソース焼きそば 中華スープ (しめじ・ネギ) チンゲン菜えび煮 ハネチューメロン 499kcal	ご飯 すまし汁 (大根・花麩) 豚肉とごごみの ゆず胡椒炒め えび焼売 モロヘイヤサラダ 582kcal
おやつ	ヨーグルトケーキ 63kcal	ココアワッフル 83kcal	マンゴーゼリー 47kcal	いちごのフルーチェ 49kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal	桃ゼリー 58kcal	小倉あんパイ 119kcal
夕	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) 生揚げと青菜炒め 高野豆腐煮 みかん缶 486kcal	ご飯 みそ汁(菜の花) 鶏肉の山椒焼き 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ 523kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 銀ヒラスの南部焼 じゃが芋コンソメ煮 マンゴー 566kcal	赤飯 みそ汁(玉ネギ) 豆腐ハンバーグ 大根煮 ほうれん草お浸し 539kcal	ご飯 みそ汁(水菜) お好み焼風卵焼 ふき煮 しば漬け 566kcal	ご飯 すまし汁(えのき) ほっけ焼き 焼き豆腐あんかけ 小松菜のおかか和え 417kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) 鶏の生姜焼き こんにゃく金平 青菜のマヨ和え 523kcal

26日のビビンバの具は合挽肉、もやし、ほうれん草、人参、ぜんまいです。今月の赤飯は27夕です。

