

献立表

月	火	水	木	金
				1 ご飯 鶏肉の油淋ソースかけ 点心セット トマトとブロッコリーのサラダ いんげんとジャコの炒め 即席みそ汁 I補材 - 679 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 30.6 g 食塩 2.5 g
4	5	6	7	8
ご飯 鯖の西京焼き 筑前煮 白滝の有馬煮 おくらの土佐和え 即席みそ汁 I補材 - 461 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.8 g 食塩 2.9 g	散らし寿司 豚肉の生姜焼 さつま揚げの炒め物 いとこ煮 生姜醤油和え まんじゅう 即席みそ汁 I補材 - 671 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.1 g 食塩 3.8 g	ご飯 鮭の塩焼 いこみこうや ふきと豚コマの炒め物 キャベツのなめ茸和え 即席みそ汁 I補材 - 495 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.5 g 食塩 3.1 g	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ビーフン炒め さつま芋のレモン煮 セロリと人参のマリネ 即席みそ汁 I補材 - 573 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.1 g 食塩 2.6 g	ご飯 鯖の味噌煮 大根のそぼろ煮 竹輪とピーマンの炒め物 筍の木の芽和え 即席みそ汁 I補材 - 517 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.6 g 食塩 3.0 g
11	12	13	14	15
ご飯 グリルチキン ツナのチリコンカン 海老とブロッコリーのソテー 胡麻マヨコールスロー 即席みそ汁 I補材 - 531 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g	ご飯 ホッケの塩焼 厚揚げと高菜の挽肉炒め なすの田楽 ほうれん草の磯和え 即席みそ汁 I補材 - 602 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 29.6 g 食塩 3.0 g	ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 車麩の煮物 もやしとベーコンの炒め物 青梗菜のお浸し 即席みそ汁 I補材 - 597 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.3 g 食塩 3.3 g	ご飯 魚のムニエル 大豆ボールのデミグラスソース煮 じゃが芋とコーンのバター醤油炒め 大根サラダ 即席みそ汁 I補材 - 479 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 9.8 g 食塩 3.1 g	ご飯 鶏肉の梅肉焼 いかと青梗菜の炒め物 南瓜のシナモン煮 キャベツの土佐和え 即席みそ汁 I補材 - 469 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.7 g
18	19	20	21	22
ご飯 さばの塩焼 鶏挽肉とパプリカのピリ辛味噌 ひじきの煮物 枝豆とトマトのおろし和え 即席みそ汁 I補材 - 496 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	ご飯 とんかつ かぶの煮物 かんぴょうの卵の炒り煮 おくらの梅和え 即席みそ汁 I補材 - 549 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.4 g 食塩 3.1 g	ご飯 鯖のマヨ明太焼 野菜のソテー 源平煮 白菜の土佐和え 即席みそ汁 I補材 - 415 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	ご飯 甘から豚れんこん なすと桜えびの炒め物 白滝とピーマンの炒め煮 キャベツの辛子和え 即席みそ汁 I補材 - 655 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 32.7 g 食塩 2.5 g	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ がんもの煮物 鶏肉と蒟蒻の味噌炒め 胡瓜の生姜醤油漬 即席みそ汁 I補材 - 442 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 6.9 g 食塩 2.8 g
25	26	27	28	29
ご飯 回鍋肉 コーンしゅうまい 春雨サラダ 青梗菜のゆかり和え 即席みそ汁 I補材 - 612 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 26.0 g 食塩 3.1 g	ご飯 かにと豆腐のふんわり天 牛肉のピリ辛炒め じゃが芋と人参の煮物 豆苗のナムル 即席みそ汁 I補材 - 615 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.5 g 食塩 3.2 g	ご飯 チキン南蛮 きんぴらごぼう 海藻サラダ 小松菜のお浸し 即席みそ汁 I補材 - 557 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 23.4 g 食塩 2.8 g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 ソフトいなりの煮物 ふきの中華炒め 胡瓜と柚子の浅漬 即席みそ汁 I補材 - 561 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 20.0 g 食塩 3.0 g	ご飯 肉豆腐 里芋の柚子風味 小松菜とカニカマの卵炒め いんげんの胡麻和え 即席みそ汁 I補材 - 584 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.9 g

5月といえば… (皐月)

寒さも和らぎ新緑の季節となりました。5月と言えば
ゴールデンウィーク・鯉のぼり・端午の節句・菖蒲
湯・母の日等イベント事も多くあります。食べ物では
粽や柏餅・新茶等など…。植物も色々な花が咲きだし
ます。皆様は何を思い出しますか？



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。