

5月の献立

		05月01日(金)	05月02日(土)	05月03日(日)
朝	 <p>気温が高くなってきました。 水分と栄養を十分に摂って、元気にお過ごしください！</p> 	御飯 紅鮭の塩焼き & いんげんソテー 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 照焼きチキン & 白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ & ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼		◇THE・定番!カツカレー カツカレー 玉ねぎのマリネ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◆さばの味噌煮セット 御飯 さばの味噌煮 & 里芋の煮物 菜の花の和え物 デザート(プリンムース) のり佃煮	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え コンポート(洋梨缶) のっぺい汁
夕		御飯 銀ひらすの煮付け & かぼちゃの煮物 なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め 根菜の甘酢和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 あじのみりん焼き & 切干大根煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁
計		1597kcal 61.6g 6.9g	1536kcal 59g 5.9g	1595kcal 71.9g 6.3g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

5月の献立

	05月04日(月)	05月05日(火)	05月06日(水)	05月07日(木)	05月08日(金)	05月09日(土)	05月10日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &かき揚げおかか 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ショア	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	朝の雑炊(梅しそかつお) とりつくね &いんげんソテー ショア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ショア	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜ソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇旅するランチ~東京~ 深川飯 東京発祥の小松菜と豚肉炒め きゅうりのみぞれ和え デザート(グレープゼリー) みそちゃんこスープ	◇こどもの日ランチプレート ピラフ えびフライプレート デザート(ミニケーキ) クラムチャウダー	◇キッシュの完熟トマトのハヤシソース 御飯 ベーコンのキッシュ 完熟トマトのハヤシソース かぼちゃのマリネ デザート(オレンジゼリー) 野菜を食べるスープ	◇鶏の照焼き タルタルソース定食 御飯 鶏の照焼き タルタルソースがけ 付)キャベツ ツナじゃが コンポート(マンゴー缶) つみれ汁	◇さばの塩焼き御膳 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 フルーツ(バナナ) けんちん汁	◆牛肉のしぐれ煮セット 御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ツナとブロッコリーのサラダ デザート(プリンムース) うめびしお	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 大学芋 コンポート(カクテル缶) 若竹汁
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏の塩麴焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 ぶりと大根の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 チキンのグリル~香味ソース &いんげんの炒め物 ポテトサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダの照焼き &切干大根煮 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1526kcal 61.3g 7.3g	1615kcal 62.8g 7.2g	1562kcal 56.8g 6.8g	1558kcal 64.9g 6g	1527kcal 57.6g 6g	1472kcal 62.5g 5.6g	1598kcal 59.9g 5.6g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

5月の献立

	05月11日(月)	05月12日(火)	05月13日(水)	05月14日(木)	05月15日(金)	05月16日(土)	05月17日(日)
朝	御飯 鶏の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	<u>朝の雑炊(青菜たまご)</u> とりつくね &白菜煮 ジョア	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜ソテー 【UP↑】コンスープ ジョア
昼	◇旅するランチ～仙台～ <u>はらこ飯</u> 油麩のたまごとじ 甘味(ずんだがけ) 鮭のあら汁	◇きつねそば定食 <u>きつねそば</u> 具) えびフリカッ デザート(オレンジゼリー)	◇揚げ出し豆腐御膳 菜飯 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ コンポート(パイン缶) つみれ汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ バターライス スパニッシュオムレツ 真砂炒め デザート(グレープゼリー) クリームスープ	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 かに焼売 コンポート(マンゴー缶) 酸辣湯スープ	◆ピーマンの肉詰めセット 御飯 ピーマンの肉詰め &具だくさんトマト煮 ジャーマンポテト ヨーグルト(マンゴーソース) のり佃煮	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 コンポート(黄桃缶) オニオンスープ
夕	御飯 麻婆なす 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ 【UP↑】夜のごくま鶏スープ	御飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1550kcal 65.8g 7.3g	1554kcal 54.9g 7.5g	1660kcal 60.1g 7.5g	1591kcal 63g 7.1g	1593kcal 66.3g 6.5g	1497kcal 57.1g 5.9g	1666kcal 57.8g 5.9g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

5月の献立

	05月18日(月)	05月19日(火)	05月20日(水)	05月21日(木)	05月22日(金)	05月23日(土)	05月24日(日)
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &かき揚げおかか 【UP↑】トックわかめのお味噌汁 ショア	御飯 ぶりの照焼き &白菜煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	朝の雑炊(梅しそかつお) 銀ひらすの醤油麴焼き &ほうれん草の煮浸し ショア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポターージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ジャーマンポテト 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ショア
昼	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩ごまダレ コンポート(みかん缶) 春雨スープ	◇オムライスランチ <u>オムライス</u> マリネ デザート(いちごムース) クラムチャウダー	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ デザート(グレープゼリー) 乳酸菌飲料	◇塩豚汁御膳 御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花の酢味噌和え コンポート(カクテル缶) 塩豚汁	◇たらのごま味噌焼き御膳 御飯 たらのごま味噌焼き 付)okra かぼちゃのサラダ デザート(プリンムース) 野菜を食べるスープ	◆鶏の塩麴焼きセット 御飯 鶏の塩麴焼き &ひじきの煮物 なすのおかか和え フルーツ(バナナ) たいみそ	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 ポテトサラダ ヨーグルト(マンゴーソース) ワンタンスープ
夕	御飯 さばの塩麴焼き &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &いんげんソテー なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー なすの梅肉和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1586kcal 63g 5.9g	1536kcal 56.6g 7.3g	1527kcal 58.3g 6.2g	1585kcal 62g 6.2g	1592kcal 56.9g 6.5g	1547kcal 64.3g 5.8g	1508kcal 56.7g 6.5g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

5月の献立

	05月25日(月)	05月26日(火)	05月27日(水)	05月28日(木)	05月29日(金)	05月30日(土)	05月31日(日)
朝	御飯 おムレツ &いんげんソテー 【UP↑】コーンスープ ジョア	御飯 さわらの西京焼き &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	<u>朝の雑炊(青菜たまご)</u> さばの塩焼き &かりわーおほか ジョア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア
昼	◇かわいいの焼き浸し定食 御飯 黄金かわいいの焼き浸し 付)オクラ もやしのチャンプル デザート(オレンジゼリー) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇肉豆腐御膳 御飯 肉豆腐 菜の花のからし和え デザート(いちごムース) さつま汁	◇おでかけランチ(屋台めし) <u>ソースやきそば</u> 唐揚げ(甘辛ダレ) コンポート(洋梨缶) ワタンスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト ラタトゥイユ コンポート(パイン缶) パンプキンスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 肉焼売 グリーンサラダ 春雨スープ	◆鶏のクリーム煮セット 御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんソテー フルーツ(バナナ) うめびしお	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじフライ 付)キャベツ マカロニサラダ コンポート(カクテル缶) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 鶏のさっぱり煮 かりわーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	麦ごはん 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう オクラのおほか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ
計	1537kcal 66.2g 7.4g	1519kcal 67.9g 5.7g	1571kcal 66g 7.4g	1566kcal 58.4g 6.7g	1524kcal 53.9g 7.5g	1544kcal 54.4g 6.1g	1464kcal 52.6g 6.4g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。