

5月の献立



						05月01日(金)	05月02日(土)	05月03日(日)
朝						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 照焼きキチン &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 &アロココリソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
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
	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 &かりんごおなか 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	朝の雑炊(梅しそかつお) とりつくね &いんげんソテー ジョア	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 ジョア 【UP↑】バナナヨーグルト	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 ジョア	御飯 ホッくのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 おれつ &野菜ソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	
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テー 御飯 ベコンのキッシュ 完熟トマトのハヤシソテー 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 丸タケソース定食 御飯 鶏の照焼き 丸タケソースかけ 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 しき茄子 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 ツナとアロココリのサラダ 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 ビーマンの肉詰め &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 アロココリの白ごま和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 ぶりと大根の煮物 ワラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 キチンのグリン~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	
	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	
	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	朝の雑炊(青菜たまご) 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↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &アロココリの炒め物 【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 ひき肉と玉葱のおれつ &野菜ソテー 【UP↑】コンポート ジョア	
昼	◇旅するランチ~仙台~ はらこ飯 油麩のたまごとし 甘味(ずんだがけ) 鮭のあら汁	◇きつねそば定食 きつねそば 具) えびフリカ 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(パイ缶) つみれ汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ ハタライス 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	◆ビーマンの肉詰めセット 御飯 ビーマンの肉詰め &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) おにぎり	
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 マカロニサラダ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	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 かりんごの梅肉和え 【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 ワラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	
	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	
	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 &かりんごおなか 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &白菜煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	朝の雑炊(梅しそかつお) 銀ひらすの醤油焼焼き &ほうれん草の煮浸し ジョア	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 ジョア	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↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &アロココリの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	
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 おムライス 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)ワラ 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	◆鶏の塩焼きセット 御飯 鶏の塩焼き &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) ワタンスープ	
夕	御飯 さばの塩焼き &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 ツナとアロココリのサラダ 【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 ホッくのみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	
	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	
	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 おれつ &いんげんソテー 【UP↑】コンポート 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↑】バナナヨーグルト	朝の雑炊(青菜たまご) さばの塩焼き &かりんごおなか 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 銀ひらすの醤油焼焼き &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 &アロココリの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	
昼	◇かれの焼き浸し定食 御飯 黄金かれの焼き浸し 付)ワラ 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) ソースやきそば 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ランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト ラウト コンポート(パイ缶) パンブキンスープ	◇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 かりんごの梅肉和え 【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 マカロニサラダ 【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 ワラのおかか和え 【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	