

# 5月献立



			5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	
昼食			御飯 揚げ鶏の南蛮漬け ほうれん草とベーコンの炒め物 もやし中華サラダ 味噌汁(南瓜・万葱) 黄桃缶 がんもの煮物	御飯 サーモンフライ 野菜炒め オクラのお浸し すまし汁(豆腐・万能葱) リンゴ缶 ベーコンチーズドック	スパゲッティミートソース ピーマン肉詰めフライ フロッキーサラダ スープ(玉葱・コーン) みかん缶 厚焼卵	御飯 魚の韓国風照り焼き(フリ) レンコンのきんぴら 白菜のポン酢和え 味噌汁(エノキ・春菊) 洋梨缶 ポイルウインナー	御飯 鶏肉のトマトソース レンコンのきんぴら 白菜のポン酢和え 味噌汁(エノキ・春菊) 洋梨缶 ポイルウインナー
おやつ			ヨーグルトケーキ 63kcal	バームクーヘン 100kcal	和のパンケーキ(きな粉&黒糖蜜) 80kcal	はちみつレモンゼリー 95kcal	
	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	
昼食	御飯 酢豚 ほうれん草の卵とじ レタスサラダ 中華スープ(白菜・カニカマ) パイ缶 肉団子	御飯 魚のチーズ焼き(タラ) じゃが芋の煮め煮 ほうれん草のお浸し かき玉汁(卵・ニラ) マンゴー缶 海老かつフライ	ポークカレー 白身魚フライ フロッキーのおかか和え コンソメスープ (菜の花・マッシュルーム) フルーツヨーグルト オムレツ	御飯 山菜そば ミニメンチカツ 温泉卵 黄桃缶 角あげの煮物	御飯 魚のムニエル なすの揚げ煮 ツナサラダ 味噌汁(庄内麩・みつば) バナナ ロールキャベツ	御飯 タンドリー風チキン キャベツの塩炒め オニオンサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) パイ缶 カニクリーミーコロッケ	御飯 魚の煮付(カレイ) キャベツの塩炒め オニオンサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) パイ缶 カニクリーミーコロッケ
おやつ	あんドーナツ 113kcal	黒糖ケーキ 66kcal	みたらし団子風デザート 83kcal	菓子パン(つぶあん) 134kcal	カステラ 105kcal	お楽しみおやつ	
	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	
昼食	どんこつラーメン カニシューマイ 白菜サラダ 洋梨缶 魚のフリッター	御飯 魚のゆかり和え(メバル) 高野豆腐の煮物 いんげんのお浸し 味噌汁(ほうれん草・長ねぎ) フルーツカクテル缶 ヨーグルト	御飯 鶏肉のピリ辛焼 南瓜のレモン煮 トマトのマリネ 味噌汁(豆腐・万葱) パイ缶 春巻き揚げ	寿司 茶碗蒸し すまし汁(豆腐・万能葱) オレンジ	御飯 豚肉の葱焼焼き 筍のおかか煮 キャベツの香りと和え 味噌汁(卵・ニラ) マンゴー缶 餃子	御飯 魚の蒲焼(フリ) ウインナーのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(そうめん・水菜) 黄桃缶 チーズハンペンフライ	御飯 鶏肉の葱味噌焼 ウインナーのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(そうめん・水菜) 黄桃缶 チーズハンペンフライ
おやつ	吹雪まんじゅう 69kcal	焼きドーナツ(チョコ) 73kcal	スイスロール(コーヒー) 81kcal	マンゴープリン 34kcal	ワッフル 80kcal	ミニパンケーキ 71kcal	
	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	
昼食	御飯 煮込みハンバーグ 青梗菜とエノキの炒め物 マカロニサラダ 絹さやのスープ リンゴ缶 目玉焼き	鶏南蛮そば 春巻き揚げ インゲンの梅風味 白桃缶 パンフキンサラダ	ライス ミックスグリル ポテトサラダ ペイザンヌスープ クリームソーダ	御飯 アジの竜田揚げ 冬瓜の煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁(豆腐・長ねぎ) バナナ 卵豆腐	御飯 ビビンバ フロッキーの帆立あんかけ 温泉卵 味噌汁(花魁・長ねぎ) パイ缶 京風なます	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き(タラ) 筍の炒め物 菜の花の酢味噌かけ コンソメスープ (じゃが芋・マッシュルーム) みかん缶 海老シューマイ	御飯 豚肉のカレー風味 筍の炒め物 菜の花の酢味噌かけ コンソメスープ (じゃが芋・マッシュルーム) みかん缶 海老シューマイ
おやつ	菓子パン(クリーム) 104kcal	和のパンケーキ(抹茶クリーム) 134kcal	どら焼き(カスタード) 111kcal	メープルチーズケーキ 90kcal	おやつレク	マンゴープリン 34kcal	
	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
昼食	御飯 魚の南蛮漬け(アジ) 卵の花の炒り煮 春菊の胡麻マヨネーズ和え 味噌汁(エノキ・キャベツ) 白桃缶 スパゲッティサラダ	御飯 魚のもろみ味噌焼(サワラ) 南瓜のいとこ煮 トマトのポン酢かけ すまし汁(ハンペン・水菜) リンゴ缶 温泉卵	御飯 魚のタルタルソース(タラ) もやしとピーマンの塩炒め 春菊の梅肉和え オニオンスープ オレンジ ミニメンチカツ	御飯 千キンピカタ ロールキャベツ インゲンの和え物 味噌汁(エノキ・菜の花) マンゴー缶 海老海鮮ギョーザ	御飯 魚の生姜焼き(マス) アスパラとハムの炒め物 春菊の柚子味噌掛け 味噌汁(白菜・人参) 洋梨缶 ヨーグルト		
おやつ	スイスロール(バニラ) 78kcal	イチゴムース 73kcal	ショコラチーズケーキ 93kcal	シューアイス(バニラ) 64kcal	まんじゅう 71kcal		



土曜日は、選択食になります。AとBどちらかお選びください。