



お献立 四季菜



| 5月1日 (月) | 5月2日 (火) | 5月3日 (水) | 5月4日 (木) | 5月5日 (金) |
|--|---|--|--|--|
| 野菜豆腐ハンバーグ コーン焼売/水餃子 竹輪と若芽のぬた 春雨サラダ 日替わりご飯 E 502kcal P 14.7g F 9.5g C 87.3g Na 4.3g | 鯖のおろしあん 厚焼き玉子/金平ごぼう 小松菜のソテー ポテトサラダ 日替わりご飯 E 489kcal P 12.9g F 15.5g C 71.8g Na 2.6g | 憲法記念日  | みどりの日  | こどもの日  |
| 5月8日 (月) かつ煮 花さつま/れんこん金平 ハムのマリネ チャプチェ 日替わりご飯 E 533kcal P 17.2g F 12.5g C 86.2g Na 4.2g | 5月9日 (火) 豚肉のスタミナ炒め 紫芋コロッケ 白菜の塩昆布和え ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 588kcal P 13.5g F 27.3g C 73.1g Na 3.5g | 5月10日 (水) 赤魚のおろしあん 煮物 若芽のナムル さつま芋サラダ 日替わりご飯 E 426kcal P 14.7g F 8.2g C 72.3g Na 3.3g | 5月11日 (木) 根菜つくねバーグ 炊き合わせ 昆布の炒め煮 マカロニサラダ 日替わりご飯 E 516kcal P 14.6g F 15.6g C 77.6g Na 3.5g | 5月12日 (金) チキン南蛮 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 肉じゃが 日替わりご飯 E 514kcal P 17g F 13.7g C 78.2g Na 3.9g |
| 5月15日 (月) 鱈の胡麻照焼き/かに風味焼売 竹輪煮 若芽の酢の物 たらもサラダ 日替わりご飯 E 451kcal P 15.6g F 10.4g C 71.3g Na 2.8g | 5月16日 (火) 豆腐ハンバーグの黒酢ソース 野菜春巻き 金平ごぼう 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 479kcal P 12.8g F 12.3g C 77.3g Na 3.2g | 5月17日 (水) 焼肉 角揚げ煮 青梗菜と搾菜の炒め物 白菜のイタリアンサラダ 日替わりご飯 E 505kcal P 13.6g F 19.6g C 69.1g Na 2.6g | 5月18日 (木) さわらの天ぷら 野菜甘酢あん 花天/白菜のおかか和え 若竹煮 玉子サラダ 日替わりご飯 E 522kcal P 17.6g F 19.4g C 68.4g Na 3.4g | 5月19日 (金) 和風チキンステーキ/コーン焼売 フランク天 大豆の日替わりご飯煮 蒸し鶏の韓国風サラダ 日替わりご飯 E 496kcal P 17.5g F 15g C 70.9g Na 4.6g |
| 5月22日 (月) ハンバーグ デミグラスソース あおさポテト ペンネアラビアータ 合鴨のマリネ 日替わりご飯 E 500kcal P 15.3g F 13.5g C 76.9g Na 3g | 5月23日 (火) 厚揚げの中華うま煮がけ 肉焼売/厚焼き玉子 青菜の炒め物 マカロニサラダ 日替わりご飯 E 486kcal P 15.3g F 15.8g C 68g Na 2.7g | 5月24日 (水) 赤魚の油淋ソースがけ 春巻き 切干大根煮 中華春雨 日替わりご飯 E 489kcal P 16.8g F 8.6g C 83.4g Na 3.8g | 5月25日 (木) 海老かつ キャベツとハムのパスタ ひじき煮 白菜のイタリアンサラダ 日替わりご飯 E 520kcal P 13.5g F 16.8g C 78.3g Na 3.3g | 5月26日 (金) サーモンフライマリネ あらびきフランク/小松菜のソテー 筍のそぼろ炒め ポテトサラダ 日替わりご飯 E 531kcal P 15.8g F 17.9g C 75.4g Na 2.7g |
| 5月29日 (月) 根菜つくねバーグ オムレツ/青梗菜のソテー 煮物 柚子香るコールスロー 日替わりご飯 E 470kcal P 12.3g F 13.9g C 72.7g Na 3.6g | 5月30日 (火) 鯖の柚子味噌焼き かに風味焼売/小松菜のごま油炒め 切干大根煮 シルバーサラダ 日替わりご飯 E 493kcal P 12.5g F 16.7g C 70.1g Na 2.7g | 5月31日 (水) 親子煮 カレーコロッケ 田舎煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 630kcal P 21.9g F 24.2g C 77.2g Na 3.6g |  | |

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分



お献立 四季菜



| | | | | |
|--|--|---|---|--|
|  | | <p>6月1日 (木)</p> <p>さわらの天ぷら 中華あん 蓮根金平/花型さつま 若芽の酢の物 小柱のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 17.3g F 15.3g C 83.6g Na 3.5g</p> | <p>6月2日 (金)</p> <p>チンジャオロース風 煮物/オムレツ さつま芋のレモンあん ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 16.4g F 11g C 82.1g Na 4.5g</p> | |
| <p>6月5日 (月)</p> <p>赤魚の胡麻照り焼き かに風味焼売/ミニウインナー ぬた 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 512kcal P 18.6g F 11.3g C 80.2g Na 3.9g</p> | <p>6月6日 (火)</p> <p>梅入りささみフライ 甘辛バーグ 春雨のかりかり梅和え ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 533kcal P 13.4g F 13.1g C 88.6g Na 3.8g</p> | <p>6月7日 (水)</p> <p>鯖の柚子味噌焼き 甘辛肉団子/小松菜のソテー 大根のそばろあん パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 530kcal P 15.1g F 18.7g C 73.5g Na 3.8g</p> | <p>6月8日 (木)</p> <p>ベーコントマトフライ/ハムステーキ 茄子の生姜醤油 大豆煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 578kcal P 14g F 25.6g C 71.7g Na 3.6g</p> | <p>6月9日 (金)</p> <p>豚肉のスタミナ炒め 大葉香る春巻き 花天/チンゲン菜ソテー 切干大根のゆず風味 日替わりご飯</p> <p>E 503kcal P 12.8g F 15.7g C 77.5g Na 2.9g</p> |
| <p>6月12日 (月)</p> <p>和風チキンステーキ/かぼちゃ天 竹輪煮 ニラ玉 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 490kcal P 14.1g F 15.2g C 72.5g Na 3.2g</p> | <p>6月13日 (火)</p> <p>鯖のおろしソース オムレツ/小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん バンバンジー風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 425kcal P 17.9g F 7.1g C 70.5g Na 3.2g</p> | <p>6月14日 (水)</p> <p>肉団子の回鍋肉風 本格中華春巻き うぐいす豆 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 566kcal P 16g F 15.8g C 88g Na 3.4g</p> | <p>6月15日 (木)</p> <p>サーモンフライ 柴漬けタルソース フランク/チンゲン菜ソテー がんも煮 大豆のトマト煮 日替わりご飯</p> <p>E 579kcal P 19.5g F 21.6g C 74.6g Na 4.2g</p> | <p>6月16日 (金)</p> <p>ハンバーグ バーベキューソース あおさポテト/小松菜のごま油炒め 切干大根煮 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 486kcal P 15.4g F 14g C 73.2g Na 3.9g</p> |
| <p>6月19日 (月)</p> <p>ほっけの醤油麴焼き 南部竹輪天 若芽の酢の物 ぜんまいの白和え 日替わりご飯</p> <p>E 436kcal P 16.7g F 8.9g C 70.6g Na 3.7g</p> | <p>6月20日 (火)</p> <p>鶏の黒酢ソースがけ 厚焼き玉子 青梗菜のコンソメソテー 白菜の韓国ナムル風 日替わりご飯</p> <p>E 447kcal P 16.3g F 10.3g C 69.5g Na 2.9g</p> | <p>6月21日 (水)</p> <p>赤魚の山椒焼き コーン焼売/棒天 肉じゃが マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 515kcal P 19.5g F 9.8g C 83.4g Na 3.9g</p> | <p>6月22日 (木)</p> <p>豚肉のスタミナ炒め カレーコロッケ 小松菜と搾菜の炒め物 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 503kcal P 15.9g F 13.7g C 77.3g Na 3.5g</p> | <p>6月23日 (金)</p> <p>鯖の西京焼き 炊き合わせ チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 375kcal P 15.4g F 6.5g C 62.1g Na 2.2g</p> |
| <p>6月26日 (月)</p> <p>根菜ハンバーグ 中華あん 本格中華春巻き つきこんの金平 さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 573kcal P 14.7g F 20.6g C 79.7g Na 3.1g</p> | <p>6月27日 (火)</p> <p>鯖のトマトソース 白揚げ天/青菜のソテー 塩麴金平 柚子香る小柱のコールスロー 日替わりご飯</p> <p>E 458kcal P 14.2g F 15.4g C 63.9g Na 3.3g</p> | <p>6月28日 (水)</p> <p>親子かつ煮 花さつま/クワイの小海老炒め ぜんまいの白和え 和風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 17g F 14.2g C 79.4g Na 4g</p> | <p>6月29日 (木)</p> <p>豚肉とごぼうの甘辛煮 かぼちゃ天/コーン焼売 ポテトサラダ 春雨の中華和え 日替わりご飯</p> <p>E 496kcal P 11g F 14.8g C 76.3g Na 2.2g</p> | <p>6月30日 (金)</p> <p>チキン南蛮 厚焼き玉子/小松菜のソテー 切干大根煮 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 588kcal P 18.4g F 19g C 83.2g Na 4.8g</p> |

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分