



お献立 四季菜



5月1日(金)

紫芋コロッケ/彩り野菜のつくね巻き

がんも煮
蒟蒻のピリ辛炒め
キャベツサラダ
日替わりご飯

E 450kcal P 9.8g F 12.3g
C 73.9g Na 2.2g

5月4日(月)

5月5日(火)

5月6日(水)

5月7日(木)

5月8日(金)



鶏肉の西京焼き

春巻き

竹輪煮

ツイストマカロニサラダ

日替わりご飯

E 525kcal P 17.7g F 19.6g
C 68.4g Na 2.4g

鮭の竜田揚げ タルタルソース

オムレツ/小松菜の塩胡椒炒め

かぼちゃ煮

春雨さっぱりサラダ

日替わりご飯

E 474kcal P 12.7g F 15.8g
C 68.7g Na 2.4g

5月11日(月)

5月12日(火)

5月13日(水)

5月14日(木)

5月15日(金)

シルバーの生姜焼き

なすの肉味噌あん

若芽の酢の物

きのこと小松菜のごま和え

日替わりご飯

E 441kcal P 16g F 10.5g
C 67.9g Na 2.7g

絹厚揚げの麻婆ソース

カニ入り焼売/白菜のごま油炒め

大豆とツナのカレー炒め

れんこんの粒マスタード和え

日替わりご飯

E 421kcal P 11.1g F 12.6g
C 66g Na 2.3g

ほっけの塩焼き

平焼き/青菜のソテー

煮物

タマゴサラダ

日替わりご飯

E 405kcal P 14.4g F 7.4g
C 67.2g Na 3.5g

ひれかつ

わかめ入り丸揚げ

ナポリタン

和風ひじきサラダ

日替わりご飯

E 506kcal P 16.5g F 13.5g
C 78.6g Na 2.4g

ささみ天ぷら 南蛮あん

焼売/若芽のナムル

三色豆

ポテトサラダ

日替わりご飯

E 497kcal P 18g F 14.2g
C 74.7g Na 2.3g

5月18日(月)

5月19日(火)

5月20日(水)

5月21日(木)

5月22日(金)

ハンバーグ おろしソース

がんも煮

バターコーンソテー

南瓜サラダ

日替わりご飯

E 518kcal P 14.3g F 16.9g
C 76.2g Na 3.3g

縞ホッケの胡麻照り焼き

オムレツ/青菜の炒め物

肉じゃが

マカロニサラダ

日替わりご飯

E 479kcal P 15.9g F 12.2g
C 74.6g Na 2.8g

いか天 チリソース

水餃子

蒟蒻きんぴら

ポテトサラダ

日替わりご飯

E 468kcal P 10.5g F 13.3g
C 75.3g Na 2.5g

メバルの葱味噌焼き

厚焼き玉子/ウインナー

若芽のナムル

中華サラダ

日替わりご飯

E 439kcal P 18.6g F 8.8g
C 70.4g Na 3.2g

肉団子の甘酢あん

春巻き

大根と椎茸の煮物

タマゴサラダ

日替わりご飯

E 460kcal P 12.1g F 13.2g
C 71.9g Na 3.1g

5月25日(月)

5月26日(火)

5月27日(水)

5月28日(木)

5月29日(金)

ポークチャップ

栗とさつまいものおつまみ揚げ/青梗菜のソ

煮物

牛蒡サラダ

日替わりご飯

E 451kcal P 11.7g F 17.6g
C 73.8g Na 2.6g

生姜香る鶏竜田揚げ

平焼き/小松菜の塩胡椒炒め

チャップチェ

ポテトサラダ

日替わりご飯

E 483kcal P 12.9g F 14.9g
C 71.5g Na 1.9g

ホキの山椒焼き

竹輪煮

つきこんの味噌炒め

切干大根の胡麻マヨサラダ

日替わりご飯

E 439kcal P 15.6g F 9.2g
C 71.5g Na 3.5g

スタミナ炒め

コロッケ

チンゲン菜ソテー

マカロニサラダ

日替わりご飯

E 445kcal P 11.8g F 19g
C 65.8g Na 1.8g

サゴシの香味ソース

花型さつま/若芽のナムル

野菜マリネ

ポテトサラダ

日替わりご飯

E 401kcal P 16.1g F 9.5g
C 60.7g Na 2.1g

※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