



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



お献立 四季菜



<p>6月1日(月)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>がんと煮 若芽のぬた 白菜のコーンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 499kcal P 14.2g F 15.2g C 76.5g Na 3.9g</p>	<p>6月2日(火)</p> <p>メバルの山椒焼き</p> <p>春巻き イカの中華炒め ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 17.7g F 15.3g C 69g Na 2.4g</p>	<p>6月3日(水)</p> <p>海老かつ</p> <p>ミートボール/青梗菜のソテー 切干大根の煮物 春雨さっぱりサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 484kcal P 11.8g F 14.1g C 76.3g Na 3g</p>	<p>6月4日(木)</p> <p>肉豆腐</p> <p>ひじきとコーンのかき揚げ 若芽のナムル さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 519kcal P 8.5g F 22.4g C 74.5g Na 1.4g</p>	<p>6月5日(金)</p> <p>野菜イカメンチ</p> <p>煮物 金平ごぼう 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 420kcal P 8.3g F 8.3g C 77.8g Na 2.6g</p>
<p>6月8日(月)</p> <p>ホキの葱味噌焼き</p> <p>茄子とすり身のはさみ揚げ天 真砂炒め 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 463kcal P 16.6g F 15.8g C 61.7g Na 2g</p>	<p>6月9日(火)</p> <p>いか天 チリソース</p> <p>水餃子/小松菜のソテー さつま芋のレモンあん シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 11.8g F 15.2g C 83.2g Na 2.3g</p>	<p>6月10日(水)</p> <p>回鍋肉</p> <p>野菜春巻き 南瓜サラダ 蒸し鶏の韓国ナムル風 日替わりご飯</p> <p>E 464kcal P 10.9g F 12.5g C 76.6g Na 2.8g</p>	<p>6月11日(木)</p> <p>サーモンフライ</p> <p>栗とさつまいものおつまみ揚げ/青梗菜ソテー クワイの中華炒め ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 453kcal P 12.7g F 11.3g C 72.9g Na 1.8g</p>	<p>6月12日(金)</p> <p>スパイシー鶏天ぷら</p> <p>花天/小松菜の塩胡椒炒め 若芽の酢の物 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 444kcal P 17g F 10.4g C 69.6g Na 2.3g</p>
<p>6月15日(月)</p> <p>マヨたまカツ/海老フライ</p> <p>たこ八 キャベツのナムル 春雨さっぱりサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 460kcal P 11.5g F 13.7g C 71.2g Na 2.6g</p>	<p>6月16日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>切干のカレー炒め きのこと小松菜のごま和え マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 15.8g F 17.7g C 78g Na 2.6g</p>	<p>6月17日(水)</p> <p>まぐろかつ</p> <p>ミートボール/青梗菜の辛子和え ひじきの煮物 さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 513kcal P 17.7g F 14.4g C 77.5g Na 2.4g</p>	<p>6月18日(木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮</p> <p>竹輪天 茄子の生姜醤油 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 429kcal P 9.6g F 14.1g C 72.4g Na 2g</p>	<p>6月19日(金)</p> <p>メバルの胡麻照焼き</p> <p>オムレツ/青菜の炒め物 田舎煮 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 399kcal P 15.2g F 8.8g C 63g Na 2.5g</p>
<p>6月22日(月)</p> <p>たらの西京焼き</p> <p>茄子とすり身の天ぷら ひじきと蓮根の煮物 切干大根とゆかりのサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 399kcal P 14.9g F 8.4g C 64.9g Na 2.1g</p>	<p>6月23日(火)</p> <p>豆腐ハンバーグ 野菜あん</p> <p>オムレツ/棒さつま揚げ 青菜のソテー マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 460kcal P 14.8g F 10.3g C 75.6g Na 3.8g</p>	<p>6月24日(水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>花型さつま/キャベツの炒め物 クワイの粒マスタード和え 春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 521kcal P 15.2g F 14.5g C 81.7g Na 2.4g</p>	<p>6月25日(木)</p> <p>サゴシの照り焼き</p> <p>ほうれん草平焼き/かぼちゃ煮 若芽の酢の物 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 17.5g F 12.7g C 70.5g Na 2.4g</p>	<p>6月26日(金)</p> <p>豚の生姜煮</p> <p>栗とさつまいものおつまみ揚げ 小松菜のソテー ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 601kcal P 13.1g F 24.2g C 82g Na 2.1g</p>
<p>6月29日(月)</p> <p>麻婆茄子/焼売</p> <p>がんと煮 チンゲン菜の胡麻炒め 白菜と貝柱のイタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 438kcal P 10.2g F 13.7g C 66g Na 2.8g</p>	<p>6月30日(火)</p> <p>ヒレカツ</p> <p>オムレツ/若芽のナムル 青菜とコーンのバター炒め 鶏じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 459kcal P 14.7g F 11.8g C 72.3g Na 2.5g</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