

# 5月献立表

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> ・菜飯 ・若竹汁 ・具入り玉子焼き ・酢めた ・新じゃが煮  560Kcal	<b>2</b> ・ご飯 ・薄くず汁 ・サバの木の芽味噌焼き ・五目生酢 ・春キャベツ炒め  561Kcal	<b>3</b> ・三色丼 ・なめこ汁 ・田舎煮 ・みどり酢和え ・煮豆  588Kcal	<b>4</b> ・青豆ごはん ・カキ玉汁 ・鮭の田楽 ・胡麻酢和え ・さつま芋と小豆煮  569Kcal	<b>5</b> ・玉子巻きと稲荷寿司 ・味噌汁 ・いわしすりみの落とし揚げ ・のり和え ・おかか煮  590Kcal	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・こぶ茶煮  569Kcal
<b>8</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・大根とあさり煮  580Kcal	<b>9</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・白和え ・もやしの炒め物  566Kcal	<b>10</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの竜田焼き ・フロッコリ-とエビのサラダ ・人参のたらこ炒め  571Kcal	<b>11</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・カブのサラダ ・根菜ゴマ煮  579Kcal	<b>12</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・新じゃがのサラダ ・含め煮  582Kcal	<b>13</b> ・五目チャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華浸し ・大学芋  582Kcal
<b>15</b> ーお楽しみ献立ー  	<b>16</b> ・ご飯 ・スープ ・焼き肉 ・辛子和え ・さつま芋甘煮  578Kcal	<b>17</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・アボカドサラダ ・青菜炒め  578Kcal	<b>18</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・キャベツサラダ ・切干大根の煮物  567Kcal	<b>19</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の山椒焼き ・人参サラダ ・青菜のあんかけ  567Kcal	<b>20</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り煮 ・大根とツナのサラダ ・イカと里芋煮  575Kcal
<b>22</b> ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ニラ玉  577Kcal	<b>23</b> ・魚貝のカレー ・サラダ ・おろし煮  580Kcal	<b>24</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・梅肉和え ・ナスの炒め物  560Kcal	<b>25</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・鮭缶サラダ ・大根の味噌がけ  579Kcal	<b>26</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・つくねの照り焼き ・スパゲティーサラダ ・野菜炒め  575Kcal	<b>27</b> ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・ムニエル ・カブのマリネ ・コンソメ煮  570Kcal
<b>29</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のきのこソースがけ ・コールスローサラダ ・ポテトグラタン  579Kcal	<b>30</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の沢煮蒸し ・トマトサラダ ・卵の花  561Kcal	<b>31</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のマスタード焼き ・春雨サラダ ・煮浸し  565Kcal			

\* 注文の都合により献立を変更することがあります。

いずみの苑 通所介護事業所



2023年5月