

5月献立表

月	火	水	木	金	土
1 ・菜飯 ・若竹汁 ・具入り玉子焼き ・酢めた ・新じゃが煮  560Kcal	2 ・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	3 ・三色丼 ・なめこ汁 ・田舎煮 ・みどり酢和え ・煮豆  588Kcal	4 ・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	5 ・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	6 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・こぶ茶煮  569Kcal
8 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・大根とあさり煮  580Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・白和え ・もやしの炒め物  566Kcal	10 ・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	11 ・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	12 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・新じゃがのサラダ ・含め煮  582Kcal	13 ・五目チャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華浸し ・大学芋  582Kcal
15 ーお楽しみ献立ー   	16 ・ご飯 ・スープ ・焼き肉 ・辛子和え ・さつま芋甘煮  578Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・アボカドサラダ ・青菜炒め  578Kcal	18 ・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	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の山椒焼き ・人参サラダ ・青菜のあんかけ  567Kcal	20 ・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
22 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ニラ玉  577Kcal	23 ・魚貝のカレー ・サラダ ・おろし煮  580Kcal	24 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・梅肉和え ・ナスの炒め物  560Kcal	25 ・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	26 ・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	27 ・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
29 ・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	30 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の沢煮蒸し ・トマトサラダ ・卵の花  561Kcal	31 ・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

