

5月献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ・青豆ご飯 ・若竹汁 ・いわしすりみの落とし揚げ ・生酢 ・高野豆腐の煮物  564Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・こぶ茶煮  578Kcal	3 ・ちらし寿司 ・味噌汁 ・魚のウニ風味焼き ・サラダ  580Kcal	4 ・菜飯 ・野菜の沢煮椀 ・鶏肉の粕漬け ・辛子和え ・新じゃが煮  578Kcal
	6 ・三色丼 ・味噌汁 ・田舎煮 ・みどり酢和え ・漬物  574Kcal	7 ・ご飯 ・そうめん汁 ・サバの味噌煮 ・フロッコリーと玉子のサラダ ・切干大根の煮物  567Kcal	8 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・鮭缶サラダ ・大根の木の芽味噌がけ  577Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・胡麻和え ・ひじき煮  561Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚貝の玉子とし ・スパゲティ-サラダ ・フロッコリーの旨煮  580Kcal
13 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・ムニエル ・マリネ風 ・コンソメ煮  568Kcal	14 ーお楽しみ献立ー  	15 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の山椒焼き ・人参サラダ ・青菜のあんかけ  570Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の沢煮蒸し ・トマトサラダ ・卯の花  562Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・白和え ・もやしの炒め物   566Kcal	18 ・ナスとひき肉のカレー ・サラダ ・コンニャク金平  584Kcal
20 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の梅竜田焼き ・ごま酢和え ・さつま芋甘煮  568Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・キャベツサラダ ・含め煮  571Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り煮 ・ツナサラダ ・イカと里芋煮  569Kcal	23 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・若竹煮  574Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・カブのサラダ ・根菜ゴマ煮   575Kcal	25 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・梅肉和え ・ナスの炒め物  570Kcal
27 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のきのこソースがけ ・コールスロ-サラダ ・アボカドグラタン  580Kcal	28 ・ハヤシライス ・サラダ ・スープ煮  578kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・かぼちゃサラダ ・ナスのチーズ焼き  560Kcal	30 ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・中華サラダ ・ニラの炒め物  571Kcal	31 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・大根サラダ ・そぼろ煮   572Kcal	

* 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

