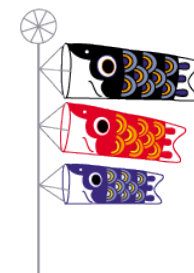


平成 31 年 5 月分

予定献立表



☆今月のお楽しみメニューは、マドレーヌと野菜ジュースです
どちらかを当日選びます、お楽しみに！

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、
ご了承下さい。

6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
				<p>お楽しみメニュー</p>					
ご飯 レタスとわかめのスープ 焼き餃子(野菜炒め) 胡瓜とささみのマヨネーズ和え ヨーグルト和え 673kcal		スパゲティーミートソース レタススープ 温野菜のサラダ フルーツヨーグルト 704kcal		マドレーヌ or 野菜ジュース ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 ふくさ焼き ほうれん草浸し 707kcal		お茶の日 ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 チンゲン菜お浸し しそ納豆 お茶プリン 671kcal			
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
ビビンバ カニとレタスのスープ さといもいか風味 水菜と胡瓜のサラダ バナナ 719kcal		ご飯 けんちん汁 ほきの塩焼き 厚揚げと小松菜含め煮 オクラのとろろかけ タルト 677kcal		キーマカレー 野菜スープ カラフル野菜マリネ コーヒーゼリー 683kcal		ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ 豆腐とほうれん草くず煮 煮豆 ところてん 702kcal		ご飯 水餃子の中華スープ かに玉 もやしと人参のナムル 豆乳 677kcal	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
ご飯 澄まし汁 豚肉のソテーマトソース スパゲティーサラダ ゼリー 722kcal		リクエストメニュー(そら2) 豆腐ミートソースグラタン メンチカツ 野菜スープ ひじきと野菜の和風サラダ ヤクルト 698kcal		ご飯 みそ汁 高野豆腐入り親子煮 里芋胡麻サラダ ほうれん草のお浸し パイナップル 696kcal		パン ミネストローネスープ 鯖のきのこクリームソース フレッシュサラダ 小豆ムース 698kcal		ご飯 中華コーンスープ 揚げ焼売もやしあんかけ 中華風冷奴 杏仁豆腐 669kcal	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
広東麺 豆腐シュウマイ 若布と胡瓜の酢の物 蒸しパンケーキ 678kcal		きのご飯 澄まし汁 鱈の山椒焼き じゃが芋そぼろ煮 いんげんの生姜醤油和え スイートポテト 681kcal		ご飯 みそ汁 ポークピカタ野菜ソース コーン入り野菜サラダ 飲むヨーグルト 712kcal		三色丼 澄まし汁 さんまの煮物 もやしと胡瓜のポン酢和え オレンジ 716kcal		ご飯 チンゲン菜のスープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 チャーシューの中華和え 大学芋 704kcal	

5月は1年でいちばん緑の美しい頃、それは食べ物の色にも言える事で、新茶の緑はもちろん
野山の山菜、えんどうやそら豆、グリーンアスパラ、新キャベツ等、バリエーションは多彩でみずみずしく大いに食欲をそそられます。
ビタミンやミネラル類などの栄養も豊富な初夏の緑の恵みを見て、食べて、自然の恩恵を堪能しましょう。



