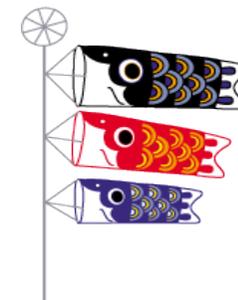


2020年 5 月分

# 予定献立表



☆ 人混みを避け、栄養と睡眠を十分に！ コロナに負けない身体を作りましょう！ ☆

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。

1日 (金)		7日 (木)		8日 (金)					
お茶の日		☆ 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！		 					
三色丼 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 お茶プリン 713kcal		スパゲティーナポリタン レタススープ ポテト野菜サラダ ヨーグルト 683kcal		ご飯 ワンタンスープ 焼き餃子 (野菜炒め) 人参と春雨のナムル ワッフル 708kcal					
11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)		15日 (金)	
リクエストメニュー(うみ1)		ビビンバ		お楽しみメニュー		さんまの蒲焼丼		ご飯 みそ汁	
パン 野菜スープ ミートソースとマッシュポテト焼き グリーンサラダ ドームケーキ 706kcal		かにとレタスのスープ さつま芋りんご煮 水菜ときゅうりのサラダ 杏仁豆腐 710kcal		マドレーヌ or 野菜ジュース ご飯 みそ汁 ふくさ焼き 豚肉と大根の煮物 ほうれん草浸し 706kcal		すまし汁 胡瓜とワカメの酢の物 つけ物 メロン 702kcal		ポークピカタ コーン入り野菜サラダ 飲むヨーグルト 701kcal	
18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)		21日 (木)		22日 (金)	
天津丼 キムチ入り野菜スープ もやしと人参のナムル 豆乳プリン 704kcal		ご飯 豚汁 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 水まんじゅう 711kcal		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 キムチ りんご 679kcal		ご飯 チンゲン菜のスープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 チャーシュー入り中華和え 大学芋 704kcal	
25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)		29日 (金)	
ご飯 ビーフンのスープ 揚げ焼売もやしあんかけ 中華風冷奴 和風黒糖ムース 709kcal		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		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		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 コロッケ フレンチサラダ ヨーグルト和え 671kcal	

