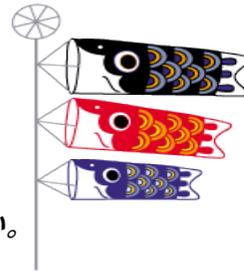


2021年 5 月分

予定献立表



* 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 (木)		7日 (金)	
		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 ジョア 700kcal		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 柏餅 703kcal	
10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)	
パン トマトスープ ミートローフ コールスローサラダ りんごジュース 701kcal		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		ひじき飯 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 ヤクルト 683kcal	
13日 (木)		14日 (金)			
ご飯 みそ汁 ポークピカタ コーン入り野菜サラダ お茶プリン 719kcal		カラフル焼き肉丼 澄まし汁 かぼちゃの煮物 水菜ともやしポン酢和え パイ饅頭 640kcal			
17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)	
天津丼 キムチ入り野菜スープ 焼き豚入り野菜サラダ 杏仁豆腐 726kcal		ご飯 大根わかめスープ 揚げ鶏の葱ソース サツマイモのレモン煮 もやしと青梗菜のナムル チョコレートまんじゅう 697kcal		ポークビーンズ 野菜スープ 野菜サラダ ヨーグルト 684kcal	
20日 (木)		21日 (金)			
ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ 豆腐とほうれん草くず煮 もやしのおかか和え りんご 693kcal		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風和え 大学芋 704kcal			
24日 (月)		25日 (火)		26日 (水)	
カレーうどん もずくの酢の物 ブロッコリーおかかかけ 蒸しパンケーキ 698kcal		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		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	
27日 (木)		28日 (金)			
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 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			
31日 (月)		☆ 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。			
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 ゼリー 701kcal					