

2022年 5 月分

予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
ポークカレー 野菜スープ 野菜の和風マリネ お茶プリン 738kcal	☆ 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！ ☆			 ご飯 大根わかめスープ 揚げ鶏の葱ソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 柏餅 692kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
ひじき飯 澄まし汁 鱈の山椒焼き じゃが芋そぼろ煮 キャベツのおかか和え ヤクルト 682kcal	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 杏仁豆腐 698kcal	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 717kcal	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 ふくさ焼き ほうれん草のお浸し たい焼き 685kcal	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 711kcal
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
ビビンバ わかめスープ さつま芋のレモン煮 フルーチェ 651kcal	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 712kcal	ご飯 チンゲン菜のスープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 中華風和え物 大学芋 715kcal	オムライス キャベツのコンソメスープ ブロッコリーヨーグルトサラダ コーヒーゼリー 678kcal	ご飯 みそ汁 高野豆腐入り親子煮 里芋胡麻サラダ 青梗菜のお浸し パイナップル 695kcal
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
パン かぶのコンソメスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ野菜見る ババロア 641kcal	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 いんげんのお浸し しそ納豆 上用饅頭 710kcal	カレーうどん もずくとかにかまの酢の物 根菜のゴマサラダ ペアクリームワッフル 716kcal	ご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ 豆腐とほうれん草くず煮 もやしと人参の和え物 りんご 685kcal	ポークビーンズ 豆乳スープ 野菜サラダ いちごゼリー 721kcal
30日 (月)	31日 (火)	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 大根のかにあんかけ ひじきと大豆の煮物 みかんゼリー 634kcal	ご飯 中華風春雨スープ 豚肉の生姜焼き 中華風冷奴 和風黒糖ムース 732kcal			

