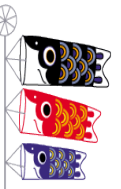


2023年 5 月分

予定献立表



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 (月)		2日 (火)											
ご飯	みそ汁	ポークカレー		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。									
高野豆腐入り親子煮		野菜スープ											
里芋胡麻サラダ		野菜の和風マリネ		8日 (月)		9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)	
青梗菜のお浸し		お茶プリン		ご飯	みそ汁	ご飯	みそ汁	ご当地	メニュー	ご飯		パン	
りんごジュース 713kcal			738kcal	豚肉と大根の煮物		鮭とポテトのチーズ焼き		長崎ちゃんぽん		中華風コーンスープ		トマトスープ	
				ふくさ焼き		マカロニ野菜サラダ		レンコンとごぼうのサラダ		焼き餃子 (野菜炒め)		ミートローフ	
				ほうれん草とえのきのお浸し		ココアワッフル		胡瓜の梅肉和え		人参と春雨のナムル		コールスローサラダ	
				柏餅 696kcal			728kcal	カープゼリー 622kcal		フルーチェ 728kcal		オレンジジュース 711kcal	
15日 (月)		16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)					
ポークビーンズ		ご飯	卵とレタスのスープ	ひじきご飯	澄まし汁	ご飯		ご飯	みそ汁				
豆乳スープ		八宝菜		鱈の山椒焼き		野菜スープ		肉じゃが					
野菜のカラフルマリネ		サラダ冷奴		じゃが芋そぼろ煮		タンドリーチキン		春雨サラダ					
ヨーグルト和え		いかと胡瓜の中華和え		キャベツのおかか和え		カリフラワーマリネ		ニラとシラスの和え物					
	720kcal	あんまん	651kcal	ヤクルト	682kcal	ジョア	717kcal	水まんじゅう	737kcal				
22日 (月)		23日 (火)		24日 (水)		25日 (木)		26日 (金)					
三色丼		ご飯		パン		ご飯	みそ汁	ビビンバ					
澄まし汁		水餃子の中華スープ		コンソメスープ		鯖の竜田揚げ		あさりとニラのスープ					
かぶのカニかまあんかけ		野菜たっぷりマーボー豆腐		スパニッシュオムレツ		豆腐とほうれん草くず煮		さつま芋のレモン煮					
ひじきと大豆の煮物		チンゲン菜中華和え		グリーンサラダ		もやしと人参のおかか和え		蒸しパンケーキ					
今川焼カスタード	697kcal	大学芋	738kcal	ババロア	704kcal	りんご缶	705kcal		688kcal				
29日 (月)		30日 (火)		31日 (水)		・今年度は、ご当地メニューを隔月で提供します、お楽しみに。 ・パンの日には、ご利用者様にジャムを選択して頂く、予定です。							
ご飯	みそ汁	ご飯	みそ汁	焼きうどん									
ポークピザ		鶏と里芋の治部煮風		もずくとカニカマの酢の物									
温野菜サラダ		いんげんのお浸し		かぼちゃの煮物									
ヨーグルト		しそ納豆		マドレーヌ									
	699kcal	ヨーグルト	657kcal		703kcal								



* 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。